

このメールは大田区の配信情報提供サービスに登録されている方に送信しています。

大田区保健所メール 12 月号 令和 7 年 11 月 28 日

【 目 次 】

- 1 感染症情報
- 2 食中毒発生状況
- 3 トピックス
 - 加熱した食品でも起きる、ウエルシュ菌食中毒
- 4 特集
 - よく噛んで健康維持

1 感染症情報

◆感染症の最新情報はこちらから◆

↓ ↓ ↓

○大田区「感染症週報」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/syuuhou.html

◆◆◆感染症流行状況（定点報告疾患）について◆◆◆

インフルエンザは第 43 週（10 月 20 日から 10 月 26 日）8.19 から第 46 週（11 月 10 日から 11 月 16 日）44.00 と大幅に増加しており、警報レベルとなっています。感染性胃腸炎は第 43 週 5.15 から第 46 週 11.23 と徐々に増加しており、東京都と比較して感染者が多い状況です。新型コロナウイルスは第 43 週 1.33 から第 46 週 2.62 と増加傾向が見られます。

◆◆◆インフルエンザ◆◆◆

インフルエンザ患者の増加について、東京都から報道発表がありました。昨年よりも 6 週早く警報基準を上回り、流行が拡大しています。

○東京都「都内のインフルエンザ、警報基準を超える」

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/information/press/2025/11/2025111337>

【インフルエンザとは】

インフルエンザウイルスによっておこる感染症です。一度感染しても、同じシーズンに別のタイプのインフルエンザにもかかる可能性があります。インフルエンザにかかっても軽症で回復する人もいますが、中には重症化して肺炎や脳症になる人もいます。10 歳未満の小児や慢性疾

患（心臓、肺、腎臓の疾患）・糖尿病のある方、高齢者、妊婦などは重症化しやすいため、注意が必要です。

【感染経路】

主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻、目を触ることで感染します。

【症状】

症状が出るまでの潜伏期間は1日～3日程度です。典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛みや咳、鼻水などもみられます。通常の風邪に比べて全身症状が強いことが特徴です。症状があるときはかかりつけ医などの医療機関に連絡してから、マスクを着用して受診しましょう。

【感染予防のポイント】

予防のポイントは、こまめな手洗いと手指消毒、咳エチケット、換気です。体調がすぐれないときは無理をせず休養を取り、人混みへの外出は控えましょう。また、予防接種は重症化予防が期待できます。かかりつけ医に相談しましょう。

○大田区「インフルエンザ」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/infuru_h1n1/tokutyou.html

○大田区「大田区高齢者インフルエンザ定期予防接種」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/yobou_sessyu/seijin/H25koureiiinfuru.html

○大田区「お子さまのインフルエンザ予防接種費用を一部助成します（任意接種）」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/yobou_sessyu/kodomo/kodomo_infuru_yobou_sessyu_josei.html

【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎は微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因ウイルスには「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などがあり、特に、ノロウイルスは秋から冬に流行します。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛などがあります。子どもではおう吐、大人では下痢が多いです。特別な治療はないため、対処療法が行われます。下痢等で脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。石けんと流水による手洗い（排便後・調理前・食事前）と、糞便・嘔吐物の適切な処理をし、感染拡大防止に努めましょう。

○大田区「感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/noro.html

■大田区の食中毒発生状況

令和7年10月に食中毒は発生していません。

■東京都の食中毒発生状況

令和7年10月に、5件（患者44名）の食中毒が発生しました（令和7年11月15日現在）。食中毒の病原物質はアニサキス2件（患者2名）、ノロウイルス2件（患者20名）、ウエルシュ菌1件（患者22名）でした。原因施設はアニサキスとノロウイルスは全て飲食店（一般）、ウエルシュ菌は飲食店（弁当）でした。

○東京都「都内の食中毒発生状況（速報値）」

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/tyuudoku/r7_sokuhou.html

3 トピックス

■加熱した食品でも起きる、ウエルシュ菌食中毒

10月に都内の飲食店で調理されたお弁当が原因のウエルシュ菌食中毒が発生しました。ウエルシュ菌は人や動物の腸管、土壌、水中などにいる菌です。

ウエルシュ菌は熱に強い「芽胞」を作るため、他の菌が死滅するような高温で食品を加熱しても生き残ります。食品が冷める途中の45°C前後では芽胞から目覚めた菌が猛スピードで増殖します。ウエルシュ菌は食品とともに人の体内に取り込まれ、小腸内で増殖、菌が芽胞型になるときに毒素を産生します。産生された毒素によって、下痢や腹痛といった症状が出ます。

カレーやシチュー、煮物などを鍋のまま室温放置したことが原因で食中毒が発生します。大量加熱調理をするときは、以下の点に気を付けましょう。

- 1 前日調理は避け、調理後は早めに食べる
- 2 余った食品を保存する際、小分けしてできるだけ早く冷却し、冷蔵庫で保管する
- 3 温め直す時は、よくかき混ぜながら中心部までしっかり加熱する

○東京都「ウエルシュ菌」

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/micro/uerusyu.html>

4 【特集】よく噛んで健康維持

弥生時代は3990回、江戸時代（後期）1012回、現代は620回。これはなんの数字か分かりますか？

この数字は1回の食事で行う咀嚼回数です。弥生時代（卑弥呼の時代）は玄米、栗やクルミなどの木の実、焼き魚などしっかり噛まないと消化しにくい物でしたので、食事時間に51分かけて3990回の咀嚼。江戸時代（後期）になるとごはん（白米）や豆腐などの軟らかい食品や煮魚、漬物など、食事時間15分で1012回の咀嚼回数。さらに現代は、オムライス、ハンバーグやスパゲッティなどに代表される軟らかな食品が多く、食事時間は11分で咀嚼回数が620回とかなり減っています。（※1）

みなさんは1回の食事に何回咀嚼をしているでしょうか。しっかり噛んでいますか。

咀嚼すること＝噛むことでどのような効果があるのか、みてみましょう。

* 齒と口の病気の予防

噛むと唾液の分泌が促され、口腔内の浄化を促進し、むし歯や歯周病を防ぎます。

* 脳の発達・認知症の予防

噛んだ刺激が脳に伝わり、脳の血流が良くなり脳が活性化されます。

* 発音・表情がよくなる

噛むと口の周りの顔面の筋肉を動かし表情が豊かになります。さらに筋肉を動かすことにより筋肉の動きがよくなり、発音しやすくなります。

* 肥満を防ぐ

よく噛むことで満腹感を得られ、食べ過ぎを防いでくれて、生活習慣病の予防にもつながります。

* 体力の向上

歯を食いしばることで、瞬発力を發揮することができます。

* 消化の促進

噛むと唾液の分泌が促され、唾液中の消化酵素が良く混ざり、消化が進みます。さらに噛む刺激で胃の消化活動が活発にもなり、胃腸の消化を助けます。（※2）

他にも味覚の発達を促すなど噛むことで様々な体に良い影響があります。スポーツ選手は、オフシーズンにしっかりと歯のメンテナンスをおこない、しっかり噛みしめて、パフォーマンスを上げるようにしているそうです。歯を大切にすることで生活の質を上げることができます。そのためには、しっかり噛むことの出来る歯を保つことが大切になります。

永久歯は、親知らずの歯を除くと全部で28本になりますが、みなさんは何本の歯を持ちですか？ 令和6年の歯科疾患実態調査（厚生労働省）の中で、8020（※3）を達成した方は、61.5%（速報値）になりました。平成11年の調査では15.3%でしたので、多くの人が自分の歯を80歳になっても保てるようになっています。

歯を失う原因は、主に歯周病とむし歯です。特に20歳を過ぎるとほとんどの方が歯周病を持っていると言われています。むし歯はもとより歯周病は、毎日の歯みがき（セルフケア）で防ぐ事ができます。さらに定期的にかかりつけでの歯科健診とクリーニング（プロフェッショナルケア）を上手に活用して、自分の歯でいつまでも食べていきたいのです。

これから季節は、何かとイベントが増え飲食の機会も増えますが、しっかり噛める自分の歯を大切にしましょう。

(※1) 各時代の復元食の咀嚼回数と食事時間 (参考 1~2頁)

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/06p62-75>

(※2) 出典 : 働き盛りのお口の健康

<https://www.8020zaidan.or.jp/hatarakizakari/05.html>

(※3) 8020とは80歳で20本以上の自分の歯があると、たいていの物を噛んで食べることができる、歯科保健の目標値となっています。

歯科の教室・セミナーのご案内

歯周病予防教室

令和7年12月4日(木)13時30分~15時

会場: 大森地域庁舎

詳細は[こちら](https://www.city.ota.tokyo.jp/omori/kenkou_fukushi/seijin/shishu.html)

https://www.city.ota.tokyo.jp/omori/kenkou_fukushi/seijin/shishu.html

申込フォームは[こちら](https://logoform.jp/form/8BrJ/1127964)

<https://logoform.jp/form/8BrJ/1127964>

問合せ先

大森地域健康課 電話 03-5764-0661

子どもの歯と口の健康セミナー(期間限定)

「エビデンスに基づくむし歯予防～効果的なフッ化物の使い方～」

ぜひ、ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=2QAPgEfROGI>

★「手洗い実験キット」の貸し出しをしています

大田区保健所では「手洗い実験キット」の貸し出しを実施しています。普段行う手洗いの状況を目で見て確認することができます。

「手洗い実験キット」の貸し出しを希望される方は、電話またはオンライン申請（LoGo フォーム）による申し込みができます。

【電話の場合】

大田区保健所生活衛生課（5764-0698）にお問い合わせください。

【オンライン申請（LoGo フォーム）の場合】

<https://logoform.jp/form/8BrJ/949830>

詳しくはこちらへ ↓ 大田区のホームページ

○「手洗い実験キット」の貸し出しをしています

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/tearai-kit.html>

登録情報の変更・配信停止は以下 URL からお願いします。

<http://hokenjyo.city.ota.tokyo.jp/>

大田区保健所メールにご登録いただき、誠にありがとうございます。また、本メールの内容を充実させていきたいと考えております。

ご質問、ご意見、ご感想を以下のアドレスにお寄せください。

次号は、12月末に配信予定です。

eisei@city.ota.tokyo.jp 担当 高野 水野