



表中の赤字は警報基準値超え

定点医療機関 あたりの報告数	年間を通して流行する感染症								今流行している感染症							
	新型コロナ				感染性胃腸炎				咽頭結膜熱 (アデノウイルス)				インフルエンザ			
	12/4~ 12/10	~12/17	~12/24	~12/31	12/4~ 12/10	~12/17	~12/24	~12/31	12/4~ 12/10	~12/17	~12/24	~12/31	12/4~ 12/10	~12/17	~12/24	~12/31
松戸保健所管内 (松戸、流山、我孫子)	2.64	4.95	6.00	6.40	8.08	7.77	9.92	6.25	4.46	4.00	3.15	4.25	37.09	32.76	25.86	30.25
定点医療機関数	22	21	22	20	13			12	13			12	22	21	22	20
前週比	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↑	↓	↓	↓	↓	↑	↑	↓	↓	↑
コメント	増加が続いています。場面に 応じたマスクの着用、手洗い、換気 など基本的な感染対策を心がけ ましょう。				嘔吐物や便が付着した物の消毒 は、塩素系漂白剤が有効です。 処理後は流水で30秒以上手 を洗いましょう。				警報値(3)超えが続いていま す。松戸保健所管内の患者の約 9割は7歳以下の子ともです。				再び警報値(30)を超えました。 38℃以上の発熱、頭痛、関節・ 筋肉痛、倦怠感等の症状が急速 に現れるのが特徴です。			
千葉県	2.97	4.18	4.73	5.48	6.96	7.66	7.72	5.44	3.73	3.65	3.79	2.69	32.89	30.86	25.30	23.18
前週比	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓
東京都	2.31	2.58	3.13	-	8.91	10.25	10.82	-	3.23	3.36	2.72	-	20.30	20.48	18.08	-
前週比	↑	↑	↑	-	↑	↑	↑	-	↓	↑	↓	-	↑	↑	↓	-

新型コロナ患者 増加が続く

千葉県の新型コロナ定点報告数は
 昨年11月から毎週増加していま
 す。
 感染を予防するために、十分な
 睡眠、適度な運動、バランスの
 よい食事を心がけましょう。



感染拡大に備えて

感染者数が増えると、受診しにくくなったり、薬が不足
 する可能性があります。抗原検査キットや市販のかぜ薬
 を常備しておきましょう。

咽頭結膜熱 流行中

咽頭結膜熱(プール熱)はアデノウイルスによる感染症です。
 主に子どもがかかる病気で、発熱やのどの痛み、目の充血
 などの症状が現れます。感染力が非常に強く、患者の咳・
 くしゃみ、タオルなどの患者が触れたものを介して感染
 します。

- アルコール消毒は効きにくいので、石けんと流水でこまめに手洗いをしましょう。
- 症状消失後も、約1か月は尿・便からウイルスが排出されるので、排せつ物の処理に注意しましょう。
- 患者との密接な接触を避け、タオルの共用はしないようにしましょう。
- むやみに目や口に触れたり、こすったりしないようにしましょう。

発熱した時のホームケア

松戸保健所管内はインフルエンザや咽頭結膜熱が警報基準値を
 超えており、コロナ感染者数も増加しています。これらの感染
 症に共通する症状として発熱があります。
 ウイルスなどの病原体が体内に侵入すると、脳は体温を上げる
 よう指令を出します。発熱することで病原体の活動を抑制し
 ようとするためです。感染症にかかった時に早く回復できるよ
 うに発熱の状態に応じた療養・看病をしましょう。

①熱が上がっている時(寒気がする時)

- 体温上昇を助けるために、掛け布団を追加し、電気毛布や湯たんぽなどを使用します。
- 熱が上がる時に体が震えるのは、できるだけ早く体温を上げるために筋肉が運動しているからです。手足の先を温めると良いです。



②熱が上がりきった時(体が熱い時)

- 寒気がなくなったら、布団を減らし、電気毛布などの使用をやめます。保冷剤をタオルなどで巻き、首、脇の下など太い血管のある場所を冷やします。
- 体温が上昇するほど代謝が増加し、熱感、発汗、倦怠感などが生じます。発汗によって水分が失われるため、脱水を起こしやすくなります。一口ずつでもいいので水分を摂ります。熱が下がり、水分や食事が摂れない時は解熱剤の服用を検討しましょう。

③熱が下がっている時(汗が出始めた時)

- 汗をかいたら着替えをしましょう。
- 経口補水液など、積極的に水分を摂りましょう。