

# MATSUDO CITY MONTHLY NEWS 松戸市感染症情報



発行日：2026年1月14日  
発行：健康医療政策課  
次回は2月10日 発行予定

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				急性呼吸器感染症 (ARI)				感染性胃腸炎				インフルエンザ			
	12/8~12/14	~12/21	~12/28	~1/4	12/8~12/14	~12/21	~12/28	~1/4	12/8~12/14	~12/21	~12/28	~1/4	12/8~12/14	~12/21	~12/28	~1/4
松戸保健所管内 (松戸、流山、我孫子)	0.95	0.71	1.43	1.44	120.95	123.14	127.33	96.30	7.75	10.08	9.83	3.80	41.57	34.76	28.57	32.56
定点医療機関数	21				21				12				21			
前週比	↑	↓	↑	↑	↓	↑	↑	↓	↓	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↑
コメント	松戸保健所管内の直近2週間の報告数は横ばいです。 0歳から29歳…38.5% 30歳から59歳…38.5% 60歳以上…23.1%				松戸保健所管内の報告数は0歳から29歳が全体の6割以上を占めています。				胃腸炎は、吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛が主な症状です。家族に症状がある場合は、マスク・手袋を使用し、換気をしながら処理をしましょう。				38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状があります。手洗い、咳エチケットを心がけましょう。			
千葉県	1.00	0.90	1.35	0.69	79.52	81.71	84.42	21.27	4.79	5.76	6.67	1.38	31.61	29.21	24.48	7.38
前週比	↑	↓	↑	↓	↓	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↓	↓
東京都	0.61	0.59	0.73	0.34	63.31	62.64	66.30	22.50	7.30	8.46	8.80	2.99	17.80	16.12	13.45	4.89
前週比	↑	↓	↑	↓	↓	↓	↑	↓	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↓	↓

## 「風邪」ってどんな病気？

一般的に「風邪を引いた」という言葉はよく使われていますが、「風邪症候群」「感冒（かんぼう）」「急性呼吸器感染症」などを指していることが多いです。

### のどの痛みや鼻づまりは体が頑張っているサイン！

鼻、のど、気管、気管支、肺などからなる呼吸器は、常に吸い込んだ外気と触れているので、空気中にウイルスや細菌がいても体の内部に侵入し感染しないように、粘液で異物（細菌やウイルス）を絡めとり、外に出そうとする動きがあります。



体が異物を出そうとして、くしゃみ、鼻水、せき、たんが出たり、鼻づまりやのどの痛みなどの症状を引き起こします。

### 寒いと風邪をひくの？

寒さだけでは風邪にはかかりませんが、乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などで風邪が引き起こされることがあります。空気が乾燥するとホコリが舞い上がり、ウイルスの飛沫を吸い込みやすくなります。

血管が収縮して血流が悪くなり体が異物（細菌やウイルス）を外に出そうとする動きが弱くなったり、乾燥によって粘液が乾くことで、防御力が落ちやすいと言われています。



### 熱が出るのはどうして？

体内に増えたウイルスと戦うためにプロスタグランジンという物質が増えて熱が出ます。ウイルスは熱に弱いので体は熱を上げて退治しようとするためです。プロスタグランジンが増えると頭痛や筋肉痛、関節痛が強まります。風邪の基本症状の多くは、1週間程度で自然に治ります。症状が長引く場合や、症状が重い場合は医療機関を受診しましょう。

## 急性呼吸器感染症(ARI)に関するQ&A

厚生労働省は令和7年4月7日から急性呼吸器感染症を感染症法上の5類感染症に位置づけ、定点医療機関から患者数を報告することとなりました。令和7年12月19日に総合対策についてQ&Aが示されました。

### 知っておこう！急性呼吸器感染症（ARI）について

#### ●急性呼吸器感染症（ARI）とは何？

急性の鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎、喉頭炎、気管支炎、細気管支炎、肺炎の総称です。インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス、咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、ヘルパンギーナなどが含まれます。



厚生労働省  
ホームページ

#### ●なぜ急性呼吸器感染症（ARI）への対策が必要？

急性呼吸器感染症は、ウイルスや細菌など多様な病原体によって引き起こされ、飛沫や接触により感染が拡大し、場合により重症化する特徴があります。症状・感染経路等共通することが多いことから、一つの「症候群」として発生動向の把握や対策を一体的に行うことで、より効率的に感染拡大防止を図るためです。

#### ●予防方法はあるの？

- ①外出後などは流水・石けんで手を洗いましょう。
- ②適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ③十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取しましょう。
- ④体調がすぐれない方等は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ⑤季節を問わず、室内ではこまめに換気をしましょう。
- ⑥予防接種が可能な感染症はワクチン接種も有効です。



#### <冬場における換気の留意点>

窓開けを行うと一時的に室内温度が下がりがすぎることがあります。暖房器具を使用しながら、工夫して換気を行いましょう。