

# 大島出張所管内感染症発生動向調査

東京都島しょ保健所 大島出張所

【定点把握疾患】2024年 第42週（10月14日～10月20日）

大島・・・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 1件

利島・・・なし

新島・・・感染性胃腸炎 1件

式根島・・・なし

神津島・・・RSウイルス感染症 1件

【東京都全体の状況】東京都感染症情報センター第41週（10月7日～10月13日）

- ・手足口病の定点当たり報告数は、12.33で警報レベルが続いています。
- ・新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数は、1.80で前週より減少しています。
- ・マイコプラズマ肺炎の定点当たり報告数は、2.80で高値が続いており、今後の動向に注意が必要です。

今週のコメント **感染症予防には睡眠も重要です 良い睡眠で毎日をすこやかに**

## ○良い睡眠、とれていますか？

- ・睡眠時間が短いほど、感染症の発症率が高くなることが知られています\*。睡眠は、子ども、成人、高齢者いずれの年代においても健康の増進や維持に不可欠な休養活動です。日頃から、質（休養感）量（時間）ともに十分な睡眠を確保して心身の健康を保ち、感染症を予防しましょう。

\*<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/covid-19-taisaku/meneki-suimin.html>

## ○世代別 良い睡眠のために始めたい「ポイント」

【子ども】十分な睡眠時間を確保しましょう

- ・成長するに伴い夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。毎日朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとり、カフェイン摂取も控えましょう。
- ・寝る前・寝床の中でのテレビ、ゲーム、スマホの使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。就寝前はこれらの使用を避けるようにしましょう。

【成人】6時間以上の睡眠時間を確保しましょう

- ・十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。
- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- ・就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣もあわせて見直しましょう。

【高齢者】8時間以上寝床で過ごさない生活を

- ・眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。
- ・日中はできるだけ太陽の光を浴びて体を動かし、寝室は支障のない範囲で暗くし、昼夜のメリハリをつけましょう。昼寝は短時間に留めましょう。

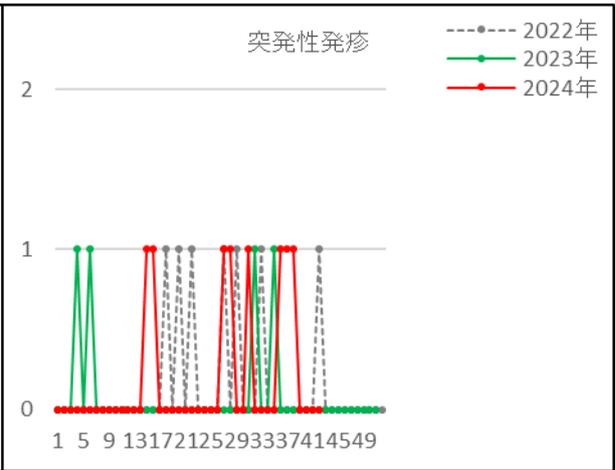
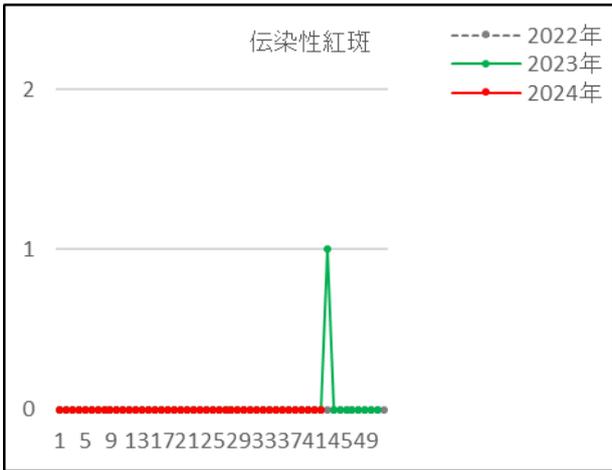
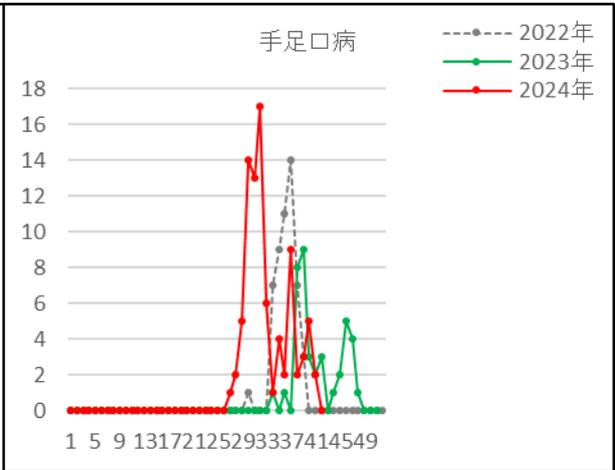
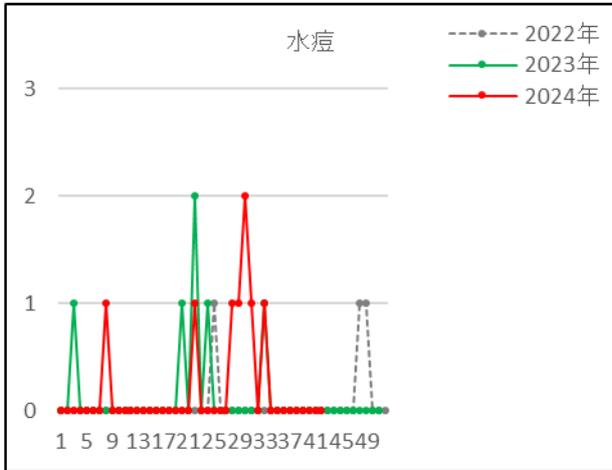
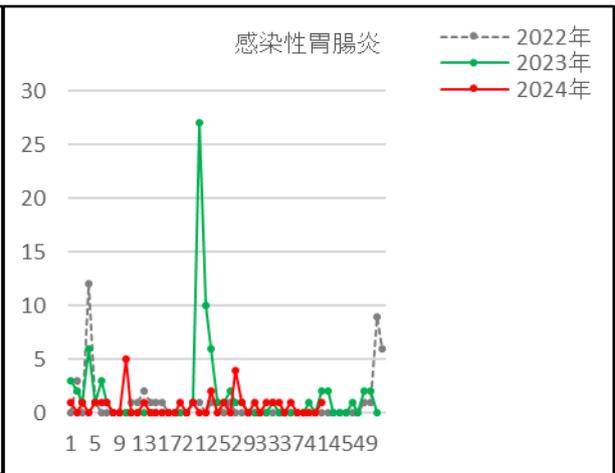
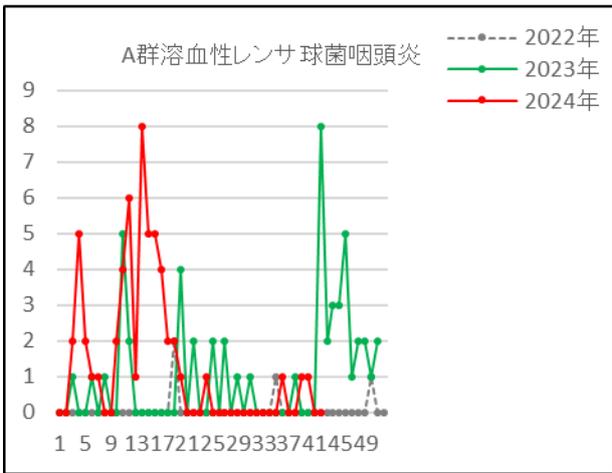
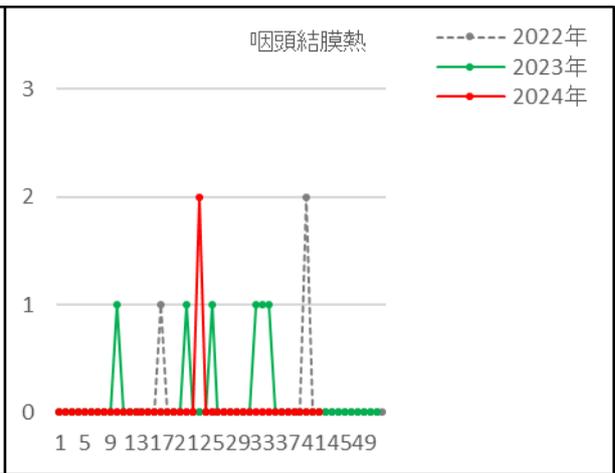
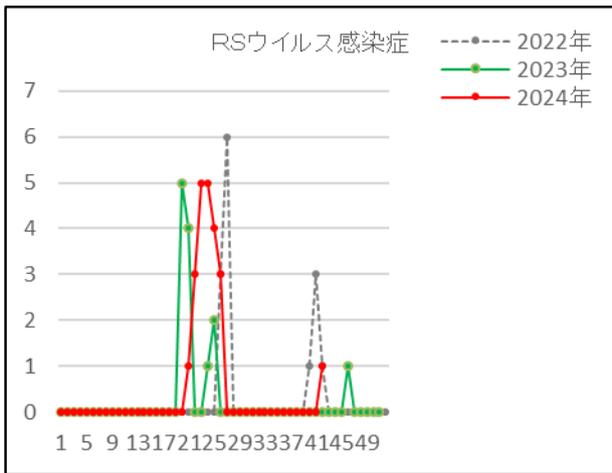
島しょ保健所では島の11医療機関から感染症の報告をいただき、情報提供をしています。

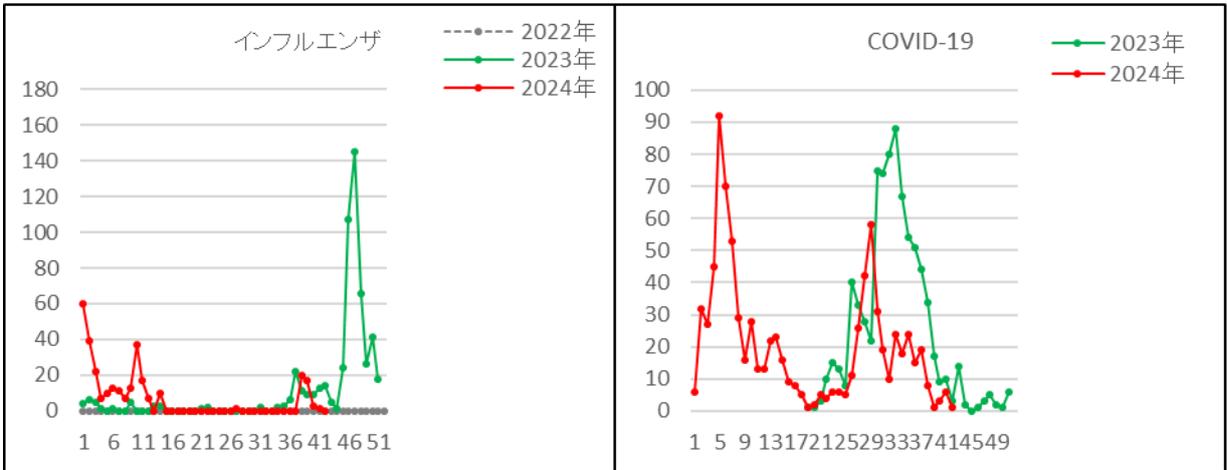
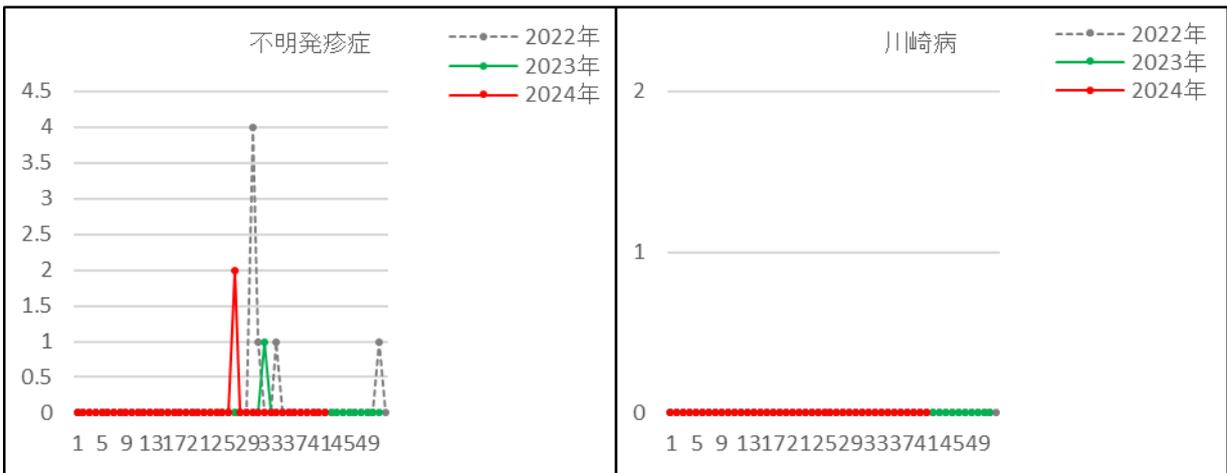
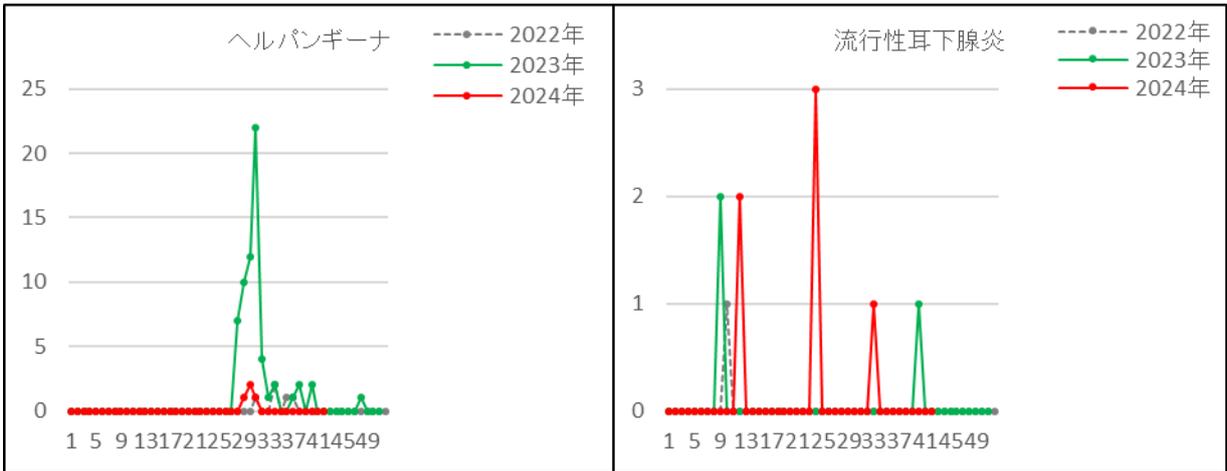
※大島出張所管内、東京都（全域）、全国の発生動向につきましては、下記のホームページでもご覧になれます。

○大島出張所管内⇒島しょ保健所大島出張所 <https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/oshima/index.html>

○東京都（全域）⇒Web版感染症発生動向（東京都感染症情報センター）<https://survey.tmiph.metro.tokyo.lg.jp>

○全国⇒国立感染症研究所 <http://www.nih.go.jp/niid/ja/idwr.html>





※感染症発生動向調査は、感染症法に基づき発生状況を把握・分析し情報提供をすることにより、感染症発生および、まん延を防止することにあります。

大島では、大島医療センターが小児科定点・疑似症定点に指定されており、医師の診断に基づき集計しています。また、大島出張所管内では、協力届出医療機関として利島村診療所・新島村本村診療所・新島村式根島診療所・神津島村診療所の医師より報告を受けた人数を計上しています。

<編集・発行>

東京都島しょ保健所大島出張所 電話:04992-2-1436 FAX:04992-2-1740  
 新島支所 電話:04992-5-1600 FAX:04992-5-1649  
 神津島支所 電話:04992-8-0880 FAX:04992-8-0882