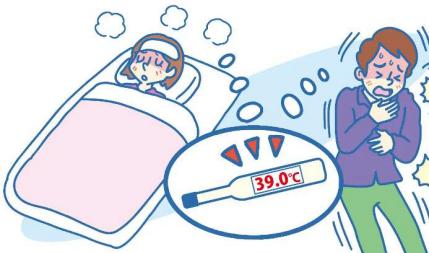




まだまだ警報発令中！

インフルエンザに要注意

健管だより 冬号
2025年12月発行
堀川病院 健康管理部
衛生委員会



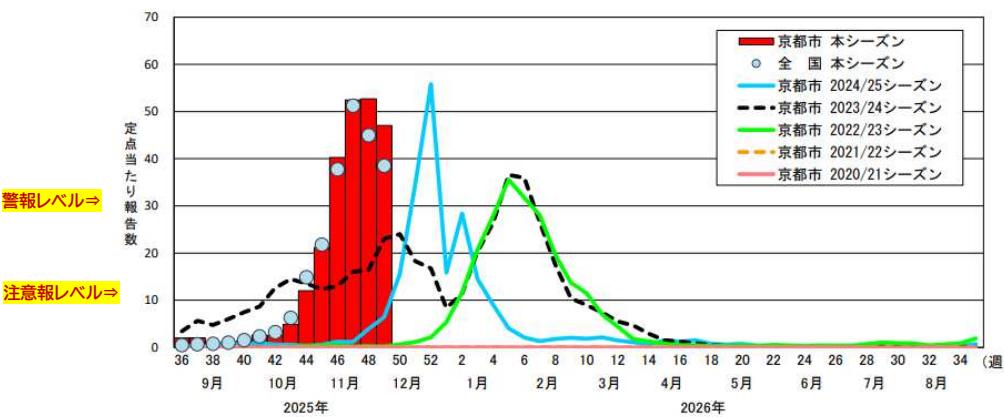
寒さも本格的になってまいりましたが、皆様体調は崩されていないでしょうか？今年はインフルエンザの流行入りが早く、みなさんの周りでも、感染した方や学級閉鎖の話をよく聞かれるのではないでしょうか。京都市では11月上旬には注意報レベル、**12月に入ってからは警報レベル**を超え、感染が大きく拡大しています。これは**例年より1ヶ月以上早い流行です。**

早期流行の背景要因のひとつとして注目されているのが、今年の流行株である「サブクレードK」です。サブクレードKは、季節性インフルエンザA型(H3N2系統)の遺伝子変異によって生じた変異株(亜系統)で、感染拡大のスピードは早いものの、**症状や重症度は従来の季節性インフルエンザと大きく変わらない**ものと想定されています。高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病のある人は重症化しやすいため、特に気を付けましょう。

参考：厚生労働省 新型インフルエンザ等対策推進会議(第20回)(令和7年12月1日)資料

【インフルエンザ発生状況(2025/26シーズン)】

1. インフルエンザ定点当たり報告数の推移



グラフ引用：京都市情報館京都市感染症情報センター→感染症動向調査→インフルエンザ発生状況→インフルエンザ発生状況の詳細情報「詳細グラフ」

※最新の流行情報は、**京都市情報館(京都市公式HP)**の「京都市感染症週報」をご確認ください。

感染対策のポイント

インフルエンザは主に、**飛沫感染**(感染者のくしゃみや咳を介して)と、**接触感染**(ドアノブなどの物や手を介して)で広がります。以下のポイントに気を付けて対策しましょう！

① 正しい手洗い

外出からの帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに手をあらいましょう。

洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② ワクチン接種

接種していても感染することはありますが、重症化予防に有効です。

③ 十分な休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

④ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%から60%)を保つことも効果的です。

⑤ 人混みや繁華街への外出を避ける

重症化リスクの高い人は不要な外出を控え、やむを得ない場合は不織布マスクを使いましょう。

⑥ 室内ではこまめに換気する

常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

正しいマスクのつけ方



参考：政府広報オンライン 2025年7月25日記事 インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

感染したら、周りにうつさないように
マスクの着用や、咳やくしゃみ時に鼻・口を
ティッシュなどで覆う、顔をそらすなどの
咳エチケットをこころがけましょう！