



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和7年10月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



9月下旬になっても真夏日が続き、今年も長くて暑い夏でした。知らず知らずのうちに疲れが

たまっている方も多いのではないのでしょうか？心とカラダをやさしくいたわって、健やかにお過ごしください ☺



### すこやかに生きるためのヒント

参考資料：神奈川県衛生研究所 HP. ・ 日本赤十字社 神奈川県支部 HP.

### ～ 感染症、今年の傾向から学ぶ予防のポイント ☺ ～

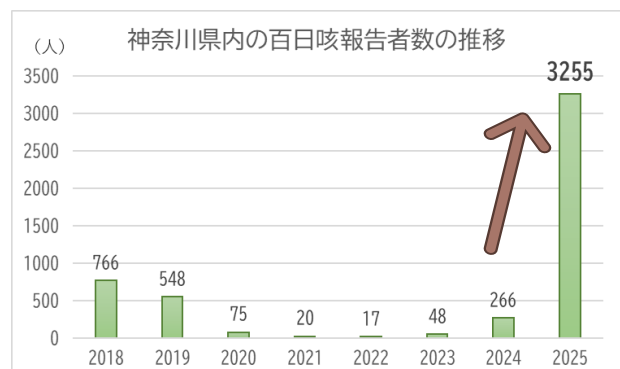


朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。今年、神奈川県で多く見られた感染症を振り返りながら、これからの季節に備えるための予防チェックリストをお届けします。ご自身やご家族の健康づくりに、ぜひお役立てください。



### 2025 年、百日咳の大流行

百日咳は 2018 年より感染症法に基づく「5 類感染症全数把握対象疾患」として位置づけられています。新型コロナウイルス感染症の流行が始まった頃には、年間の報告数は非常に少ない状況でしたが、2024 年度から増加傾向が見られ、今年（2025 年）は、9 月 14 日報告分までに 3,255 人と、全数把握対象となって以来、最多の報告数となっています。



神奈川県内では、2024 年（第 1～52 週）に 266 例<sup>注1</sup>だった届け出数が、2025 年（第 1～37 週）には 3,255 例<sup>注1</sup>と、約 12 倍に増加しています。全国の届出数も、2024 年（第 1～52 週）に 4,054 例<sup>注1</sup>だったものが、2025 年（第 1～37 週）には 76,558 例<sup>注1</sup>と、約 19 倍に達しています。 注1：暫定値（2025 年 9 月 24 日時点）

### 2025 年に過去の平均より報告件数の多かった感染者症

神奈川県で、過去の平均より定点あたりの報告数が多かった感染症をピックアップしています。

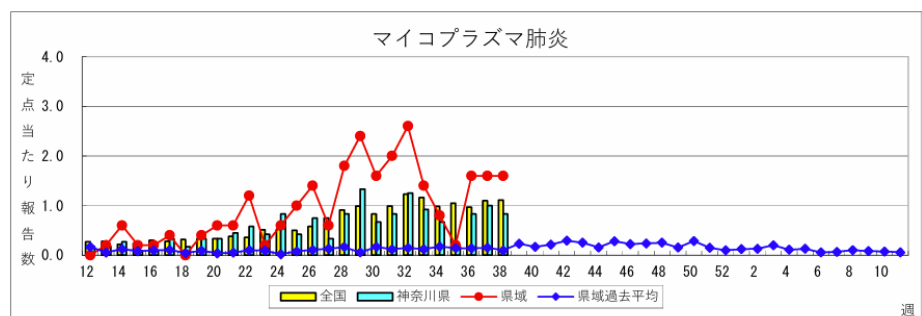
**赤いライン**：県域の報告数

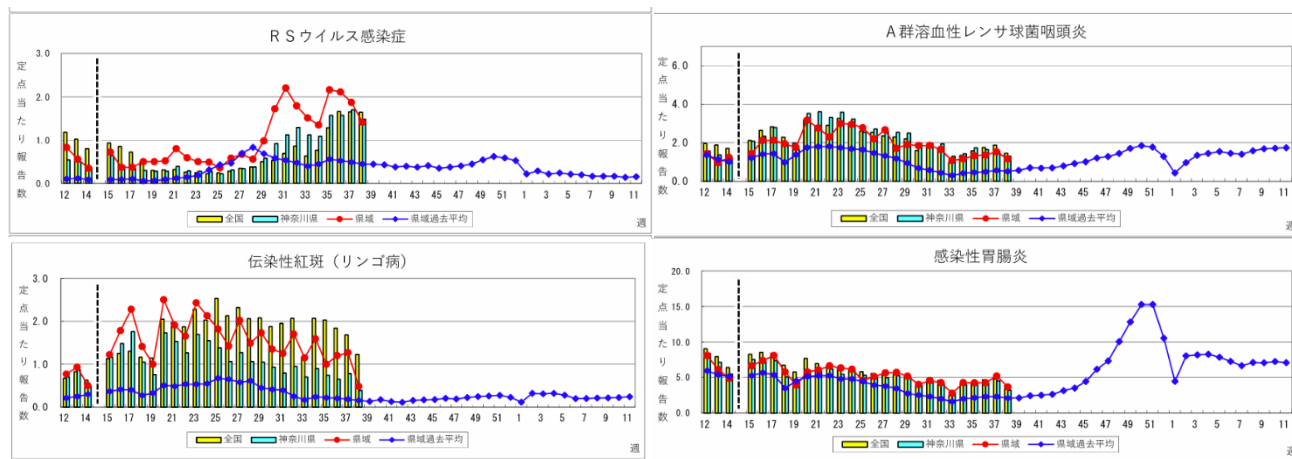
（横浜市、川崎市、相模原市を除く）

**青いライン**：県域の過去平均

**水色の棒グラフ**：県全体の報告数

**黄色の棒グラフ**：全国の報告数





	マイコプラズマ肺炎	RSウイルス感染症	伝染性紅斑（リンゴ病）	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	感染性胃腸炎
感染経路	飛沫感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	細菌、ウイルス、寄生虫など、病原体によって異なる

～ 飛沫感染・接触感染は、インフルエンザなどと同じ予防対策でリスクを減らせます ～

### 感染症予防のためのチェックリスト

#### その① 身の周りの清潔を保つ

- ☐ 石鹸と流水で手を洗う
- ☐ うがいをする
- ☐ 爪を切る
- ☐ 鼻をかむ



#### その② マスクの着用

- ☐ 環境に応じたマスクの着用
- ☐ 咳エチケットをする



#### その③ 換気及び3密の回避

- ☐ 喚起を行い、密集・密接・密閉を回避する

#### その④ 自宅療養や医療機関の受診

- ☐ 体調が悪い時や症状がある時は、自宅療養や医療機関を受診する



#### その⑤ 基礎体力作り

- ☐ 規則正しい生活リズム
- ☐ 十分な睡眠
- ☐ 栄養バランスのとれた食事
- ☐ 適度な運動



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	✕	●	●	休	●	★
13:30～17:00	✕	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日＋月曜

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。