

～「昨年冬の世帯感染率調査<sup>※1・2</sup>」を実施～  
**対策をしていた世帯の約6割が感染症を発症！**  
 冬場の感染症を防ぎきれていない実態が明らかに  
 ～医師 石原新菜氏は感染症対策に免疫のケア<sup>※3</sup>を推奨～

キリンホールディングス株式会社（社長 COO 南方健志）は、自分自身の体調を守るために重要な「免疫のケア」を啓発する官民連携活動「げんきな免疫プロジェクト」の一環として、2024年9月11日（水）～9月12日（木）の期間、全国の20～70代の男女1000人に「昨年冬の世帯感染率調査」を実施しました。

調査の結果、約8割の人が本人または家族が昨年の冬（11月～2月）に風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症に罹患しないように何らかの対策を行っていたと回答する一方で、そのうちの約6割の世帯は対策を行っていたにもかかわらず、本人または家族に軽微な風邪を含む感染症の症状が出ていたことが分かりました。

今年の夏は、例年とは異なる感染症の流行がみられ、冬に向けてより一層の警戒が必要になると考えられます。本リリースでは、食事療法を専門とし「免疫対策」にも精通する医師の石原新菜氏に、手洗い、うがい、マスクなどでは防ぎきれない冬の感染症対策の鍵を教えてくださいました。

※1 調査概要

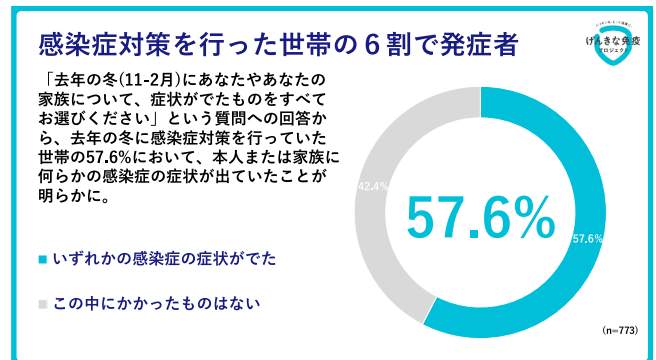
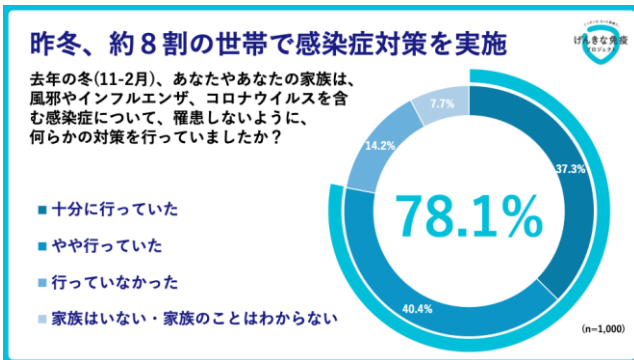
調査対象 : 20～70代/全国/男女/1000名

調査方法 : インターネットアンケート調査

調査期間 : 2024年9月11日（水）～9月12日（木）

※2 世帯感染率とは：病名のついていない軽微な風邪を含む、感染症に罹患した人がいる世帯の割合のこと

※3 免疫のケアとは：規則正しい生活・バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動など免疫を意識した健康的な生活習慣を行うこと



## 「冬の世帯感染に関する健康調査」サマリー

### 1、今夏猛威を振るった手足口病に続き、マイコプラズマ肺炎など各感染症に警戒が必要

- 夏に流行した手足口病は各地で警報レベルの感染拡大が続いており<sup>※4</sup>、秋以降も引き続き警戒が必要。
- 9月以降は、マイコプラズマ肺炎の感染が拡大、東京都では患者数が過去最多に<sup>※5</sup>。
- 地域によっては、ヘルパンギーナ、伝染性紅斑（りんご病）、溶連菌などが流行<sup>※4</sup>。季節性インフルエンザが流行するシーズンも控えており、各感染症への警戒と備えが必要。

※4 国立感染症研究所 IDWR 速報データ 2024年第37週（2024年9月9日～2024年9月15日）

※5 国立感染症研究所 IDWR 速報データ 2024年第38週（2024年9月16日～2024年9月22日）

### 2、昨年の冬、8割もの世帯で感染症に罹患しないよう何らかの対策を行っていた

- 昨年の冬（11月～2月）、本人または家族が風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスを含む感染症に罹患しないように、何らかの対策を行っていたと回答した人は全体の78.1%。新型コロナウイルスの流行以降、引き続き多くの世帯において感染症対策が行われている。

### 3、感染症対策を行っていた世帯の約6割で感染症の発症者がでていたことが明らかに

- 本人または家族が感染症に罹患しないよう何らかの対策を行っていたと回答した人のうち、57.6%が本人または家族に軽微な風邪を含む感染症の症状が出たと回答。多くの世帯で対策が行われているにもかかわらず、感染症を防ぎきれなかった実態が浮き彫りに。

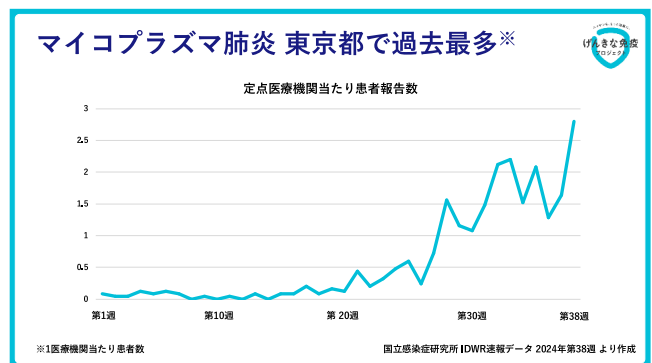
## 調査詳細

### 1、今夏猛威を振った手足口病に続き、マイコプラズマ肺炎など各感染症に警戒が必要

国立感染症研究所の調べによると、2024年9月9日（月）から9月15日（日）までの1週間（第37週）において、定点医療機関あたりの手足口病患者数が5.0人を超えて「警報レベル」に達したのは、36都道府県でした。夏に流行する傾向がある手足口病の患者数は、秋になっても引き続き高い水準で推移しています<sup>※4</sup>。

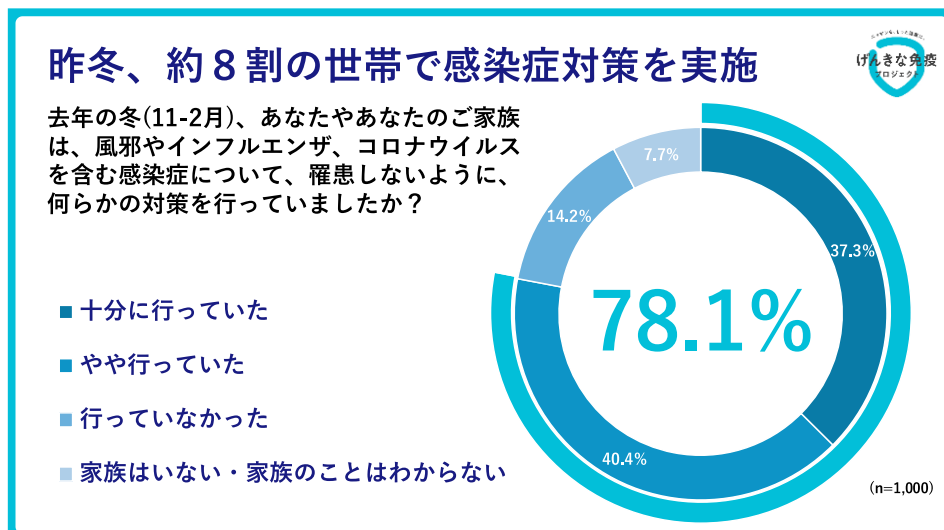
手足口病と同様に子供を中心に流行が広がっているのがマイコプラズマ肺炎です。東京都では2024年9月16日（月）から9月22日（日）までの1週間（第38週）に報告された1医療機関当たりの患者数は2.8人で、統計を開始した1999年以降、過去最多の患者数となっています<sup>※5</sup>。

また地域によってヘルパンギーナ、伝染性紅斑（りんご病）、溶連菌といった感染症の流行も観測されています<sup>※4</sup>。これらの感染拡大の一因として、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行に伴い、人々に求められていたマスク着用、手洗いの励行など、基本的な感染症対策が緩和されたことが考えられます。今後、気温と湿度の低下に伴い季節性インフルエンザが流行するシーズンも控えており、各感染症へのより一層の警戒と備えが必要です。



### 2、昨年の冬は、約8割の世帯で感染症に罹患しないよう何らかの対策を行っていた

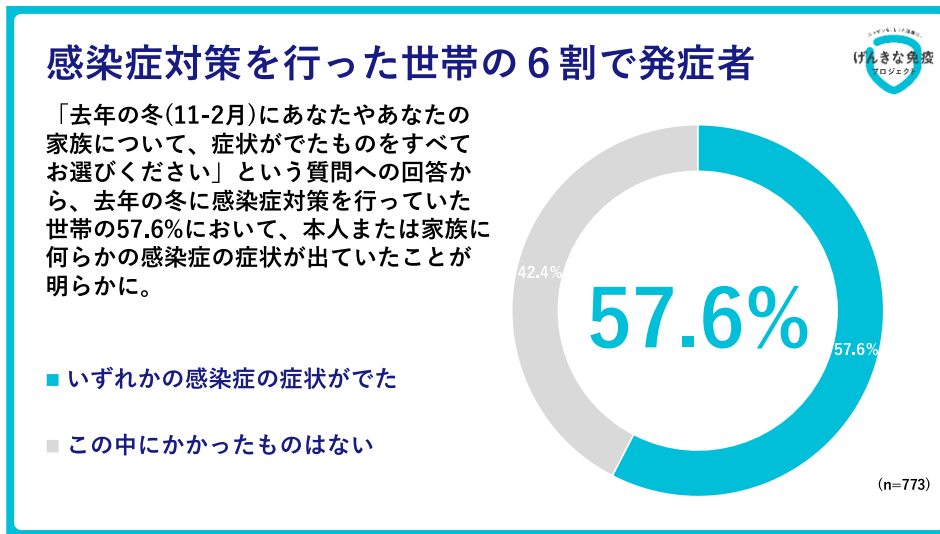
全国の20～70代の男女1000人を対象に行った「昨年冬の世帯感染率調査」によると、「去年の冬（11～2月）、あなたやあなたの家族は、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスを含む感染症について、罹患しないように、何らかの対策を行っていましたか？」という質問に対して、78.1%の人が「十分に行っていた」または「やや行っていた」と回答しました。新型コロナウイルスの流行以降、大半の世帯においては、引き続き感染症対策が実施されていることがうかがえます。



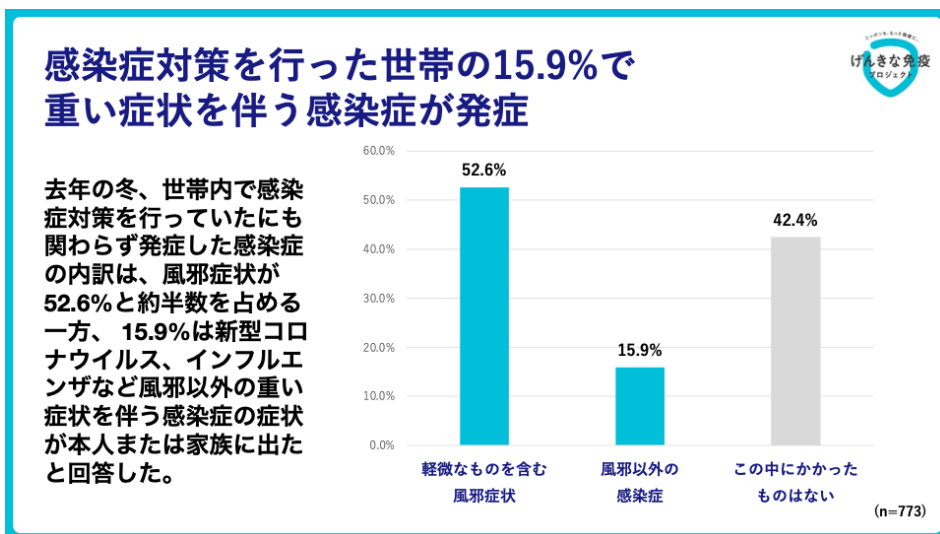
### 3、感染症対策を行っていた世帯の約6割で感染症の発症者が出ていたことが明らかに

「以下の感染症のうち、去年の冬（11～2月）にあなたやあなたの家族について、症状が出たものを、それぞれ全てお選びください。」という質問では、対策を行っていた※6人のうち57.6%が、本人または家族に軽微な風邪を含む何らかの感染症の症状が出ていたことが明らかになりました。

※6 「十分に行っていた」や「行っていた」と回答した人



罹患した症状の内訳は、風邪症状が52.6%と約半数を占める一方で、新型コロナウイルス（9.3%）やインフルエンザ（6.4%）など、風邪以外の感染症の症状が本人または家族に出たと回答した人は15.9%となり、多くの世帯で対策が行われているにもかかわらず、重い症状を伴うものも含め感染症を防ぎきれていなかったことがうかがえます。



去年の冬(11-2月)にあなたやあなたの家族について、症状がでたものをお選びください

※対象：去年の冬に本人または家族に何らかの感染症対策を行っていたと回答した人

咳やくしゃみを伴う軽微な風邪症状	26.8%	溶連菌感染	0.7%	おたふくかぜ	0.5%
鼻水を伴う軽微な風邪症状	29.3%	RSウイルス感染症	0.6%	風疹	1.0%
喉の痛みを伴う軽微な風邪症状	27.9%	マイコプラズマ肺炎	0.6%	麻疹（はしか）	0.8%
腹痛を伴う軽微な風邪症状	6.0%	手足口病	1.0%	百日咳	0.1%
頭痛を伴う軽微な風邪症状	14.2%	ヘルパンギーナ	0.5%	りんご病（伝染性紅斑）	0.3%
発熱を伴う軽微な風邪症状	18.5%	咽頭結膜熱（プール熱）	0.8%	この中にかかったものはない	42.4%
重篤な風邪症状	2.8%	水ぼうそう	1.0%	家族はいない・家族のことはわからない	21.8%
インフルエンザ	6.4%	アデノウイルス感染症	0.4%		
新型コロナウイルス感染症	9.3%	感染性胃腸炎	1.6%		

(n=773)

### 医師 石原新菜氏からの解説

家庭内で感染症対策を行っていても防ぎきれていないのが実態  
ここで重要になってくるのが“免疫のケア”！

#### ■ 感染対策を行っていても防ぎきれない背景には複数の要因が...

冬は低温・低湿度を好むウイルスにとって最適な環境で、夏よりも長く生存することができるため、感染症にもっとも罹患しやすい季節と言われています。特に、乾燥した空気によって喉や鼻の粘膜が乾燥することで病原体のバリアとなる粘膜の機能が弱まったり、日照時間の短縮によってビタミンDが不足したりすることによる免疫機能の低下が感染の原因となる場合があります。疲労やストレスなどが続くと、自然免疫力が低下し、感染症に対する抵抗力が下がってしまうことがあります。また、冬は他の季節に比べ、屋内で活動することが増え、加えて、寒さのため部屋を換気する機会も減り密閉された空間で過ごす機会が夏場より多くなりがちなので、感染が広がりやすくなります。インフルエンザなどにはワクチン接種も有効な予防法として挙げられますが、頻繁に遺伝子変異を起こし、ワクチンで予防できる株と、変異したために効果がない株が共存することがあり、感染を防ぐことが難しくなります。

#### ■ 基本的な対策に加えて取り入れたい“免疫のケア”について

特に冬に感染症が発生しやすい背景には上記のように複数の要因が絡み合っていると言えます。これを防ぐための基本的な対策として、手洗い、うがい、マスクの着用により手指や呼吸器を介してウイルスや細菌を体内に入れないことが重要です。手にはさまざまな細菌やウイルスが付着している可能性があり、手洗いによってそれらを物理的に洗い流すことができます。うがいは、口腔内に付着したウイルスや細菌を洗い流すことができる気道感染症の予防に効果的です。マスクは、飛沫を介した感染経路を遮断するのに有効です。ただ、これらの対策を行っても感染症を100%予防できるわけではありません。外から入ってくるウイルスや細菌を防ぐだけでなく、入ってきたものに抵抗する免疫を高めておくことも重要です。そこで、大切になってくるのが、“免疫のケア”です。免疫機能の維持にはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など日々の生活習慣の見直しが大切です。ビタミンC、D、亜鉛などの栄養素は免疫力をサポートし、特に冬は日照時間が短くビタミンDが不足しがちなので、サプリメントや食事でも補うことが重要です。また、野菜や果物、良質なタンパク質を摂ることで、免疫システムの機能を高めてくれます。腸内環境を整えることも免疫機能を高めることに効果的です。全身の免疫細胞の7割は腸の粘膜にいてと言われており、腸内環境を整えるために善玉菌を含む発酵食品やそのエサとなる食物繊維を意識して摂るとよいでしょう。その他にも、乳酸菌飲料なども活用すると、免疫のケアを習慣的にも取り入れやすいですね。また、日照時間の短縮によって生活リズムが乱れやすいですが、特に冬場においては、7～8時間の質の高い睡眠を確保し、外が寒くても、適度な運動を継続することが免疫力の維持に欠かせません。

### <オピニオンプロフィール>



#### イシハラクリニック副院長 石原 新菜 (いしはら にいな)

医師、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、フェムテック・ジャパン理事、健康ソムリエ、ロングライフラボ理事。

医学生の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコのゲルソン病院、ミュンヘン市民病院の自然療法科などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。二児の母、女性としての視点からのアドバイスにも定評がある。著書に13万部を超えるベストセラーとなった『お医者さんがすすめる不調を治す10倍ショウガの作り方』（アスコム）他、『眠れなくなるほど面白い 図解 免疫力の話：免疫力を最強に上げる方法を医師がすべて解説！』（日本文芸社）『免疫力を上げて得する人になるコツ 33：何かとうまくいくあの人のヒミツ』（学研プラス）など約70冊がある。

## ■ げんきな免疫プロジェクトについて

子どもも大人も健康に過ごせるように、日本中に“免疫のケア”の大切さを伝える官民連携プロジェクト「げんきな免疫プロジェクト」を2023年5月に発足しました。

現在、28企業・1団体・5自治体にご賛同いただき、協力してくれる企業や自治体とともにさまざまなアクションを行っています。

また全国の小学生を対象に、免疫について学ぶ授業も2022年から継続的に実施しています。これまで約2万人以上に授業を行い、保護者も含めた家庭内での、免疫のケアの意識向上にも取り組んでいます。

