

2026 年 冬(1 月)の感染症情報

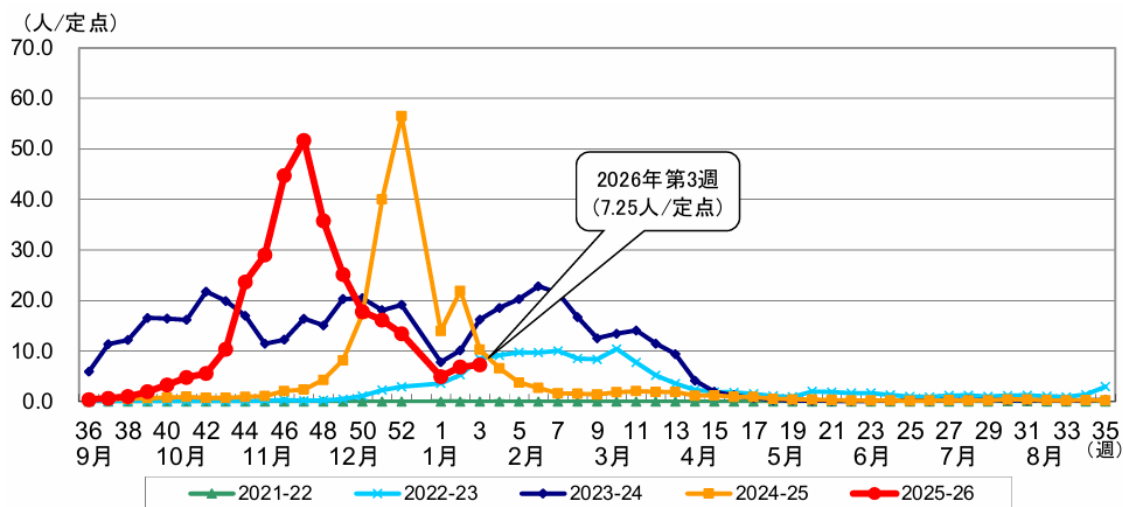
インフルエンザ B 型が増えています!!

在学生の皆さん、職員のみなさん、冬の寒さが厳しい季節ですが、体調管理には十分注意されていることと思います。2025 年は例年よりも早く、東京でも 9 月後半にインフルエンザの流行が始まりました。12 月には一旦終息した印象でしたが、2026 年 1 月に入り、再度の感染増加が心配されています。

2026 年 1 月 22 日付の東京都感染症情報センターHP の報道発表から、現在の感染状況のポイントをまとめてみます。

1) 2026 年 1 月からインフルエンザが再燃しています

東京都内の定点当たりの患者報告数の推移(2021 年～2025 年の年別)

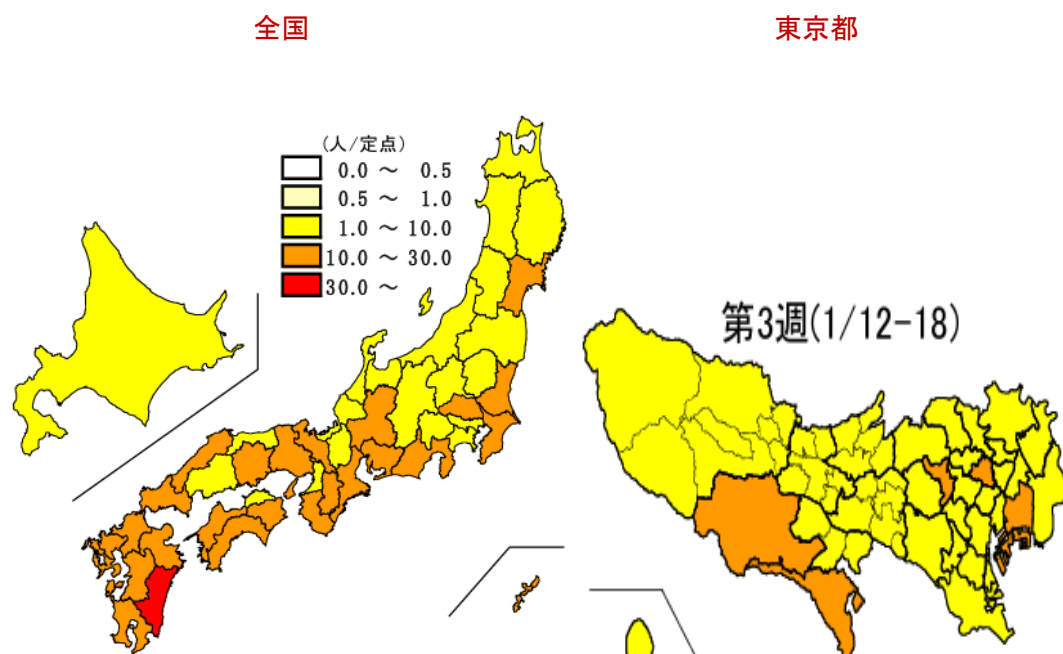


東京都インフルエンザ情報 第 28 巻 第 17 号^{#1}より

上の図では、太い赤線の感染状況が、1 月以降に再上昇していることがわかります。尚、この定点報告数とは、インフルエンザ患者数を報告する医療機関が全国に 5,000 か所ある中で、このうちの 1つの医療機関での 1 週間におけるインフルエンザの患者数です。東京都では内科および小児科の 419 機関の定点報告数の平均値が上の図で示されています。1.0 以上で流行、10.0 以上で注意報、30.0 以上で警報レベルとされています。1 月末の現状では注意報の少し手前ですが、2 月以降の状況では再び注意報レベルの感染状況となる可能性がありますので、受験生やご高齢の方がいる家庭では十分にご注意ください。

2) 都内の一部ではすでに注意報レベルの感染状況に再燃しています

全国と東京都の定点当たりの患者報告数（2026/1/12～2026/1/18）

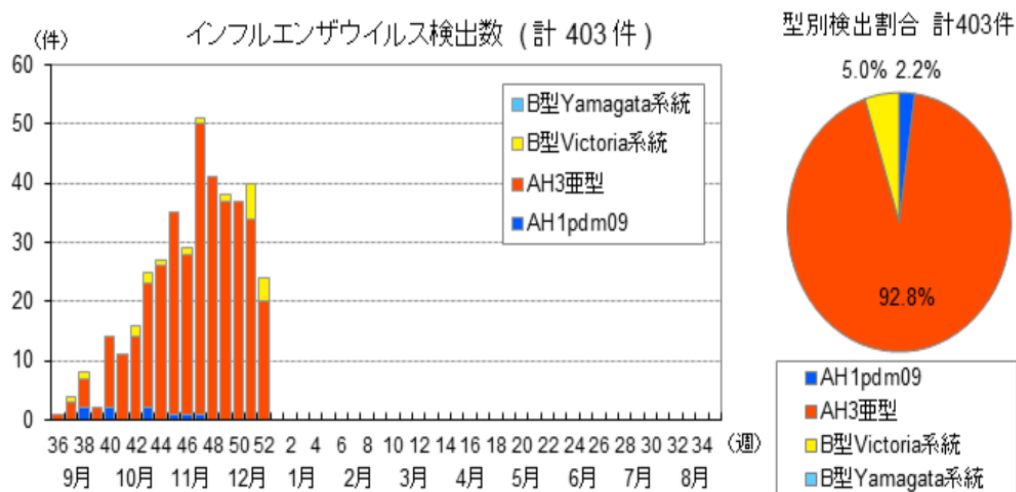


右図の東京都では、文京区、江東区、中野区、八王子市、町田市の5つの保健所管内で、すでに注意報レベル（）となっています。関東圏でも千葉県 13.90 人、埼玉県 12.23 人では注意報レベル越え、神奈川県 9.85 人、山梨県 8.34 人、東京都 7.25 人でも注意報レベルに近い状況まで再燃しています。

3) インフルエンザ B 型も目立ち始めました

インフルエンザ B 型は、A 型ほどの高熱が出にくく、下痢や嘔吐などの消化器系の不調を生じやすいといった特徴があります。通常、A 型の流行期に後れて流行し、春や夏に発症することもあります。一方、先週に千葉県で担当した内科外来では、同一日に複数の B 型の患者さんが受診され、比較的高熱でしたので B 型でも油断はできません。秋～冬に A 型、春先に B 型と 2 回感染する場合もあるのでご注意ください。

次ページのグラフはインフルエンザ B 型の出現状況を示しています。



[インフルエンザの流行状況（東京都 2025-2026 年シーズン）](#) | [東京都感染症情報センター](#)^{#2}より

定点医療機関からの検体におけるウィルスの検出状況を見ると、12月末からB型が増え始めて約5%程度を占めており、1月現在はもっと増えていると推測されます。降雨量が少なく、乾燥が続く、ウィルスが蔓延しやすい状況が続いています。引き続き、**手洗い・消毒・マスク・換気**が大切ですので皆さんも心がけてください。

最後になりますが、東京感染症対策センターが『**日常の感染症予防・発熱やせきなどの症状で不安なときに参考になる情報・疾病別の対策**』をハンドブック^{#3}にまとめています。ぜひ参考にしてください。

2026年1月28日
保健管理センター
内科 平山 哲

#3 東京感染症対策センター作成



[2025-03-25-111058-368](#)

もくじ	
基礎編	
1. 感染症とは	5
2. 家庭のできる感染対策	9
3. 家庭のできる食中毒予防	23
4. 予防接種	27
5. 症状からみた感染症のとりえ方	34
①症状別 熱がある	35
②症状別 せきができる	36
③症状別 おなかが痛い	38
④症状別 下痢	39
⑤症状別 頭が痛い	41
⑥症状別 皮膚の症状	42
疾病別の対策編	
1. 子供がかかりやすい感染症	45
①RSウイルス感染症	45
②ヘルパンギーナ	47
③A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	49
④咽頭結膜熱	51
⑤伝染性紅斑	53
⑥流行性角結膜炎	55
⑦手足口病	57
⑧ロタウイルス感染症(感染性胃腸炎)	59
⑨おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)	63
⑩みずぼうそう(水痘)	65
⑪アタマジラミ症	67
⑫みずいぼ(伝染性軟属腫)	69
⑬とびひ(伝染性膿かしん)	71
2. 大人も子供も気をつけたい感染症	73
①新型コロナウイルス感染症	73
②インフルエンザ	75
③マイコプラズマ肺炎	77
④百日咳	79
⑤結核	81
⑥ノロウイルス感染症(感染性胃腸炎)	83
⑦腸管出血性大腸菌感染症	85
⑧麻疹	87
⑨風しん	89
⑩劇症型溶血性レンサ球菌感染症	91
⑪疥癬(かいせん)	93
⑫デング熱	95
資料編	
1. 最新情報の入手	97
2. 感染症の流行情報	99

参考文献

1

[東京都インフルエンザ情報 第28巻 第17号](#)

2

[インフルエンザの流行状況（東京都 2025-2026 年シーズン） | 東京都感染症情報センタ](#)

ー

3

[「日常で役立つ！感染症予防ハンドブック～あなたや大切な人を守るために～」を作成しました！|都民の方へ|東京都保健医療局](#)