

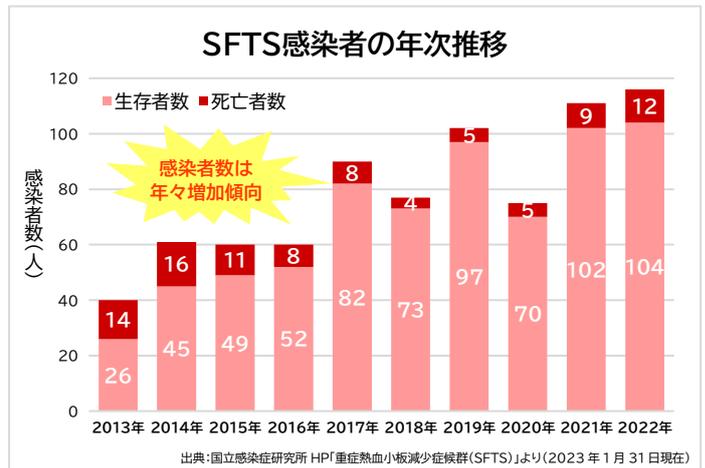
身近な動物由来感染症

～その6：重症熱性血小板減少症候群（SFTS）～

◆重症熱性血小板減少症候群(SFTS)とは？

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）は、2011年に中国において新しい感染症としての流行が報告された病気です。SFTS ウイルスという、新たに特定されたウイルスに感染することで引き起こされます。ウイルスが確認されて以降、日本、中国、韓国、台湾、ベトナムで患者発生が確認されており、アジアの広い地域で流行している可能性があります。

日本では、2013年1月に国内で海外渡航歴のないSFTS患者が初めて確認されて以降、毎年60～100人程度の患者が報告されています。



◆病気の特徴

SFTS ウイルスに感染すると6日～2週間の潜伏期間を経て、発熱、消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）が多くの特例で認められ、その他頭痛、筋肉痛、意識障害や失語などの神経症状、リンパ節膨張、皮下出血や下血などの出血症状などを起こします。重症化すると死亡することもあります。

治療は対症的な方法しかなく、有効な薬剤やワクチンはありません。致死率は6～30%とされています。

◆感染経路

ウイルスを有するマダニに咬まれることにより感染します。マダニは幼ダニ・若ダニ・成ダニの各ステージで1回以上、生涯で少なくとも3回は吸血します。マダニを介した感染以外にも、感染者の血液、体液、排泄物との接触により、人から人への感染も報告されています。

また、動物もSFTS ウイルスに感染し、人と同様な症状を呈することがあります。SFTS ウイルスに感染した犬や猫から人が感染した例も報告されています。



◆予防方法

マダニは春から秋（3～11月）にかけて活動が活発になりますが、温暖な地域では冬でも活動しています。草むらなど、マダニが多く生息する場所に入る場合には、マダニに咬まれないように対策をとることが大事です。屋外活動後は、マダニに刺されていないか確認しましょう。もし咬まれてしまった場合は、無理に引き抜こうとせず、病院で処置を受けてください。

また、動物からの感染例も報告されているため、野生動物や衰弱している動物には触らないよう注意しましょう。飼育している動物にマダニがついていないかなど、日頃より動物の健康管理に努め、動物を触った後は必ず手を洗い、口移して餌を与えるなどの過剰な接触は避けましょう。

マダニから身を守るポイント

①肌の露出を少なくする

- ・帽子、手袋を着用し、首にタオルなどをまく
- ・長袖、長ズボン
- ・ズボンの裾は靴下や長靴の中に
- ・足を完全に覆う靴を履く（サンダルなどは避ける）

②明るい色の服を着る

- マダニを目視で確認しやすくするため

③屋外活動後の上着や作業着は家の中に持ち込まない

④屋外活動後はシャワーや入浴でダニがついていないかチェックする



日本人の不足している栄養素 ~マグネシウム~

◆マグネシウムとは？

「マグネシウム」はカルシウムやリンとともに骨や歯の構成成分となり、体内マグネシウムの2/3が骨や歯に存在しています。さまざまな酵素の補酵素として作用し、神経の興奮や筋肉の収縮の調整に関与します。

1日の食事摂取基準「推奨量」(mg)

	男性	女性
18~29歳	340	270
30~64歳	370	290

※妊婦(付加量)+40

欠乏症 虚血性心疾患 など

過剰症 下痢や吐き気 など

日本人は「マグネシウム」が不足しています！

男女別・年代別 栄養素の摂取基準「推奨量」に対する摂取率(%)

男性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64	女性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
	66.8	63.8	67.8	71.6	77.3		71.7	70.7	75.5	80.3	92.8

男女とも不足していますが、特に男性のほうがどの年代でも足りていません。

◆効率よく食べるには？

「マグネシウム」はさまざまな食品に含まれます。特に多いのは穀類、豆類、種子類、海藻類などで、**穀類は精製していないもの**(玄米、全粒粉やライ麦などのパン)の方が豊富です。

また、肉類よりも魚介類の方が多く含まれていますが、現代では食の欧米化が進み、魚介類や大豆の摂取量は減少しています。

もっと**魚介類や大豆・大豆製品を食べる**ようにしましょう。

マグネシウムを多く含む食品

(mg/100g *は10g当たり)

種子類

アーモンド…290
カシューナッツ…240
ピーナッツ…170

穀類

玄米…110
そば(乾)…100

海藻類

あおさ…320*
わかめ(生)…110
刻み昆布…77*

豆類

大豆(乾)…200
いんげん豆…150

◆混ぜて焼くだけ！「大豆ナゲット」

【材料と分量】(2人分)

蒸し大豆	120g
ツナ水煮缶(70g)	1缶
★片栗粉	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ1
★カレー粉	小さじ1/4
★塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ・マスタード	お好み



カリウム含有量(1人分) 70mg

【作り方】

- ①蒸し大豆はポリ袋に入れ、手でもんでよく潰す。
- ②①にツナ水煮缶(缶汁ごと)、★を加えて、ポリ袋をもみながら混ぜる。
- ③なじんだら、ポリ袋の底の片隅を三角形に切り、絞り出しながら8等分の小判型に形を整える。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を並べ上下を返しながら、こんがりするまで焼く。
- ⑤器に盛りつけ、お好みでケチャップやマスタードを添える。

おススメは「蒸し大豆」です。「大豆」はマグネシウムだけでなく、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、イソフラボン、グリシニン、レシチン、サポニンなどが豊富で、非常に栄養価が高い食品となります。

乾燥大豆は下処理や調理に手間がかかりますが、「蒸し大豆」は開ければすぐに食べられます。ドライパックの缶やパウチで市販されているので保存期間も長く、スープやサラダ、煮物に加えるなど手軽に使えて便利です。

