

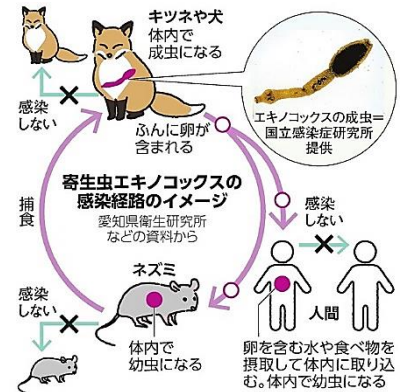
身近な動物由来感染症

～その7: エキノコックス症～

◆エキノコックス症とは？

エキノコックス症は、エキノコックス (*Echinococcus spp.*) と呼ばれる寄生虫による疾患です。エキノコックスは単包性と多包性の2種類があり、日本での感染報告のほとんどは多包性のエキノコックスによるものです。日本では、北海道のキタキツネが主な感染源ですが、愛知県で捕獲された野犬において、犬のエキノコックス症が確認されており、厚生労働省は「**愛知県知多半島ではエキノコックスが定着したと考えられる**」との見解を示しています。

国内では毎年20人程度がエキノコックス症患者として報告されています。死亡に至る例もあり、毎年数名が亡くなっています。



◆病気の特徴

エキノコックスに感染すると、多くの場合、肝臓に寄生し、肝障害などの症状を引き起こします。治療しないと死に至ることもあるため、早めの受診が必要です。

感染率は他の病気に比べ高くありませんが、**感染してから自覚症状が出るまで数年～十数年かかり、気が付かないうちに悪化してしまうことが多い病気**です。自覚症状が出るころには、肝臓の機能がかなり失われていることがほとんどです。

感染	卵が体内で幼虫になり寄生
第一期 (潜伏期)	数年～10数年くらい、無症状の時期が続く ・肝機能は正常域 ・血清検査でしばしば陽性 ・腹部超音波検査、CT検査などで肝臓に病巣が認められる
第二期 (進行期)	5～10数年くらい経過 ・初めのうち、肝機能は正常域 ・肝腫大に伴う上層部の膨満・不快感などの不定期症状が出る
第三期 (完成期)	・肝機能障害が起こる ・腹部症状の増強、発熱、黄疸などの症状が出てくる

◆感染経路

エキノコックスには成虫と幼虫があり、成虫は主にキツネに、幼虫は野ネズミに寄生しています。エキノコックスに寄生されているキタキツネや犬などの糞中にエキノコックスの卵(直径0.03～0.035mm)が排出され、人はその卵が手指、食物、水などを介して口から入ることで感染します。

◆予防方法

エキノコックスにはワクチンや予防薬はありません。また、体内に卵が入った直後は検査をしてもわかりません。そのため、感染を予防するために以下のような注意が必要です。



○野山に出かけた後はよく手を洗う。



○感染源となるキツネや野犬などの保虫宿主にむやみに接触しない。

感染したキツネや犬の体毛には、虫卵が付着しているおそれがあります。
※北海道でのキツネの感染率:40～60%
犬の感染率:1～3%



○キツネを人家に近づけないよう、生ゴミ等を放置せず、エサを与えたりしない。



○池や川の水、井戸水などの生水は飲まない。
※飲む場合は**煮沸**する。

エキノコックスの卵は熱に弱く、**100℃で1分間の加熱で死滅**します。



○野山の果実や山菜などを口にする場合は、**よく洗うか十分熱を加えてから**食べる。



○飼い犬が野ネズミを捕まえて食べないように、放し飼いは控える。

日本人の不足している栄養素 ~ビタミンB1~

◆ビタミンB1とは？

「ビタミンB1」は糖質の代謝に関わる補酵素として働き、糖質をエネルギーに変えるためには欠かすことができないビタミンです。

糖質やアルコールを多く摂取する人、よく体を動かす人などは不足しやすくなります。

1日の食事摂取基準「推奨量」(mg)

	男性	女性
18~49歳	1.4	1.1
50~64歳	1.3	1.1

※妊婦(付加量)+0.2 授乳婦(付加量)+0.2

欠乏症

疲労感、食欲不振、脚気、

過剰症

なし

ウェルニッケ・コルサコフ症候群 など

日本人は「ビタミンB1」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」に対するの摂取率(%)

男性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64	女性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
	76.4	72.9	77.9	76.9	79.2		70.0	75.5	80.9	75.5	84.5

男性はどの年代も摂取基準の8割も満たしていません。女性は年代によって波があります。

◆効率よく食べるには？

「ビタミンB1」は水に溶けやすい性質のため、洗う、さらす、ゆでこぼすなどの調理によって損失しやすい栄養素です。

効率よく摂取するためには、調理は手早く行い、水を使わない料理(電子レンジ調理・炒め物・蒸し料理など)、煮汁ごと食べられる汁物にするなど工夫をするようにしましょう。

ビタミンB1の吸収率を高める栄養素

アリシン: ニンニク・たまねぎ・ねぎ・ニラ など

ビタミンB1を多く含む食品

(mg/100g)

肉・肉加工品

豚ヒレ肉…1.32
豚もも赤身肉…0.96
ボンレスハム…0.90

穀類

玄米…0.41
そば(乾)…0.37

魚・魚加工品

うなぎのかば焼き…0.75
タラコ…0.71

種実類

カシューナッツ…0.54
ピスタチオ…0.43

豆類

大豆(乾)…0.74

キノコ類

ひらたけ…0.40

◆栄養満点！「豚肉とニラの千切り」

【材料と分量】(2人分)

豚こま肉	100g
ニラ	1/2束
玉ねぎ	1/4個
★薄力粉	75g
★片栗粉	25g
★卵	1個
★水	75ml
ゴマ油	大さじ2
☆ポン酢	大さじ2
☆すりごま	適量
コチュジャン	お好み



ビタミンB1含有量(1人分) 0.56mg

【作り方】

- ①豚肉は4cm幅に、ニラは3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボウルに★を入れて混ぜる。
①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、②(半量)を広げて両面をこんがり焼く。
- ④食べやすい大きさに切り分けて皿に盛りつけ、☆を混ぜ合わせたタレやコチュジャンを添える。

おススメは「豚肉」です。

「豚肉」は食品の中でトップクラスのビタミンB1の含有量を誇り、タンパク質、ミネラル、その他のビタミンB群も豊富です。アリシン(玉ねぎ・ニラ)と組み合わせることで、ビタミンB1の吸収率は高まります。

ビタミンB1は水溶性ビタミンなので、尿や汗から排出されるため体内でため込むことはできません。

こまめに摂るように心がけましょう。

