

身近な動物由来感染症

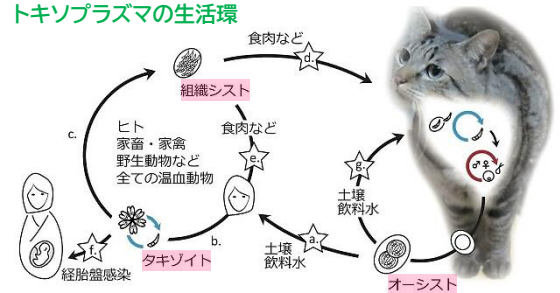
～その8：トキソプラズマ症～

◆トキソプラズマ症とは？

トキソプラズマ症とは、トキソプラズマ原虫と呼ばれる微生物による感染症です。トキソプラズマは、豚・鶏・牛・猫などの哺乳類や鳥類などの体内に寄生する、ごくありきたりの微生物です。動物の体内やその排泄物、土の中などに存在し、人にも感染します。

猫はトキソプラズマの終宿主です。トキソプラズマは猫の腸内でしか卵を産みません。トキソプラズマは猫の消化管内で増殖し、有性生殖が行われます。そして、猫の糞便中にオーシスト（卵のようなもの）が排泄されます。オーシストを猫・小鳥・ネズミ・豚・イノシシなどが水や土壌などから摂取します。これらの動物は中間宿主と呼ばれ、トキソプラズマは筋肉内に寄生します。

トキソプラズマの生活環



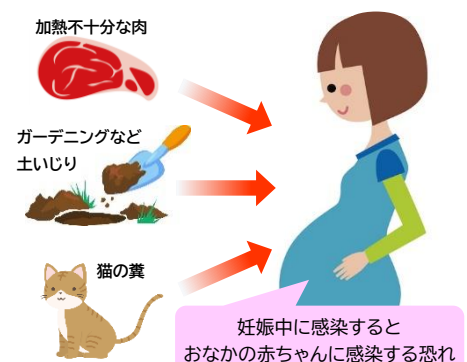
◆病気の特徴

トキソプラズマに感染しても、免疫力のある健康な人であればほとんどが無症状です。症状が出て、首のリンパの腫れや、発熱、筋肉痛、全身の倦怠感がある程度で、健康な成人であれば、重症化の心配はありません。

気を付けたいのは妊娠初期時のトキソプラズマ症の感染です。妊婦自身が重症化することはほとんどありませんが、胎盤を通じて胎児に感染する可能性があります。「先天性トキソプラズマ症」は死産、自然流産だけではなく、児に精神遅延、視力障害、脳性麻痺など重篤な症状をもたらすことがあります。**トキソプラズマ症が母子感染する割合は約30%、胎児に症状が出る確率は約10～15%**とされています。ただし、妊婦全体でトキソプラズマ症に感染する人の割合は0.13%程度のため、母子感染のリスクはそれほど高くないと言えます。

◆感染経路

トキソプラズマの人への感染経路は、主に経口感染と母子感染（先天性トキソプラズマ症の場合）です。汚染された猫の糞便や土などに触れた後に、手を洗わずに口を触ったり、ものを食べたりすると、トキソプラズマの虫卵を飲み込んでしまうことがあります。また、感染した食用肉（豚肉やラム肉が多い）を生の状態や加熱調理が不十分な状態で食べることで、シストを飲み込んでしまうこともあります。まれに、感染者からの輸血や臓器移植で感染することもあります。



◆予防方法

衛生管理が行き届いた日本では、トキソプラズマ症はそれほど心配のいらぬ感染症になっています。母子感染を防ぐ治療薬もあるので、過度に心配せず、日々の予防策をしっかりとっておきましょう。

- 食用肉はよく火を通して調理する（74～77℃以上の温度で十分に加熱する）
- 野菜や果物は食べる前によく洗う
- 生の肉を触った後は十分に手を洗う
- 飼い猫の世話はなるべくほかの家族にしてもらう（妊婦の場合）



日本人の不足している栄養素 ~ビタミンB6~

◆ビタミンB6とは？

「ビタミンB6」はタンパク質の代謝に関与しているため、タンパク質の摂取量が多くなると必要量は増加します。その他にも、エネルギー産生、神経伝達物質（セロトニン・ドーパミン・アドレナリンなど）の合成などの働きがあります。

1日の食事摂取基準「推奨量」(mg)

	男性	女性
18~64歳	1.4	1.1

妊婦期(付加量) +0.2 授乳期(付加量) +0.3

1日の耐容上限量 男性 18~29歳 55mg
30~49歳 60mg
50~64歳 55mg
女性 18~64歳 45mg

欠乏症 皮膚炎・口角炎・舌炎・うつ症状など

過剰症 知覚神経障害など

通常摂り過ぎることはありませんが、サプリメント等で摂り過ぎることもあります。

日本人は「ビタミンB6」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
	80.0	80.7	89.3	87.9	97.1		82.7	87.3	91.8	95.5	—

男女とも年代によって摂取率は大きく変わります。年齢が低いほど不足しています。

◆効率よく食べるには？

「ビタミンB6」は酸や熱には強いのですが、水溶性で光に弱い性質があります。

保存する場合はすぐに冷暗所や冷蔵庫に入れ、調理は手早く行い、水を使わない調理（炒め物や蒸し調理など）や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。

腸内でも合成されますが、抗生物質の連用などで腸内環境が乱れると欠乏症になりやすくなります。

ビタミンB6を多く含む食品

(mg/100g)

魚・魚加工品

マグロ(赤身)…0.85
カツオ…0.76
マイワシ丸干し…0.68
鮭(しろさけ)…0.64
マサバ…0.59

種実類

ピスタチオ…1.22
クルミ・ピーナッツ…0.49

果物類

バナナ…0.38

野菜類

パプリカ(赤)…0.37

肉類

レバー(牛)…0.89
鶏ささみ…0.60

穀類

玄米…0.45

◆レンジで簡単！「バナナフラン」

【材料と分量】（2人分）

バナナ 小2本（150g）
牛乳 100ml
★卵 1個
★薄力粉 大さじ1
★三温糖 大さじ1
ハチミツ 大さじ2



※ハチミツは乳児ボツリヌス症のリスクがありますので、1歳未満のお子様には与えないでください。

ビタミンB6含有量（1人分） 0.33mg

【作り方】

- ①ボウルに★を入れて、ダマにならないようによく混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ②電子レンジ対応の器に1センチ幅に切ったバナナを並べ、①を流し入れる（それぞれ1/2量）。もうひとつ同じものを作る。
- ③ラップをしないで電子レンジ（500W）に入れ、位置を変えながら5~6分加熱する。（加熱時間は調整してください）
- ④全体が膨らんできたら取り出し、ハチミツをかける。

おススメ食材は、「バナナ」です。

バナナは皮をむいたらすぐに食べられ、ビタミンB6の含有量が多い上に一度にたくさんの量を食べることができます。

熱にも強く加熱すると甘味が増します。

牛乳や卵にはタンパク質が含まれていますが、ビタミンB6は少ししか含まれていません。

ビタミンB6が豊富なバナナと組み合わせることで、タンパク質は効率よく代謝されます。

