

## 身近な動物由来感染症

## ～その9：オウム病～

## ◆オウム病とは？

**オウム病**とは、細菌の一種であるオウム病クラミジア（*Chlamydia psittaci*）に感染することで起こる呼吸器疾患です。ペットとして飼育されるオウムやカナリア、インコのみならず、野生のハトなどにも生息しています。世界中で発生が見られ、国内においても年間5～30件程度の患者の報告があり、死亡例も報告されています。2017年には国内で初めての妊婦での死亡例が報告され、注目を浴びました。

国内の鳥類におけるクラミジア保有率は約20%であると考えられています。日本での、オウム病の感染源となった鳥類の追跡調査では、60%がオウム・インコ類であり、そのうち約1/3はセキセイインコです。オウム病は30～60歳の成人に発症することが多く、小児の感染は比較的少ないとされています。

## ◆病気の特徴

潜伏期間は1～2週間程度です。突然の発熱（38℃以上）で発病し、初期症状として悪寒を伴う高熱、頭痛、全身倦怠感、食欲不振、筋肉痛、関節痛、呼吸器症状として咳、粘膜性痰など、インフルエンザに似た症状が見られます。鳥類との接触があり高熱や肺炎を認めたときは、オウム病を疑う必要があります。

高齢者などでは重症になりやすく、呼吸困難、意識障害、多臓器障害、ショック症状により死亡することもあります。また、国内外でオウム病に罹患した妊婦の死亡例が報告されており、妊婦は感染源となりうる鳥類等への接触を避けるよう配慮が必要です。

## ◆感染経路

鳥の乾燥した分泌物・排泄物の粉塵を吸い込むことによって、肺炎などの気道感染症をおこします。また、汚染された給餌器や飼料・水などに触った後に手を洗わず飲食したときや、口移しで餌を与えたりすることによっても感染します。鳥以外にも、感染した哺乳動物から感染することもあります。国内において鳥類展示施設等での集団発生事例が複数例発生しています。

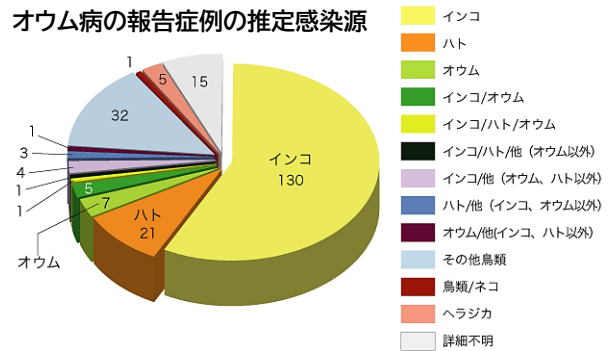
通常、人から人への感染はほとんどありません。

## ◆予防方法

鳥を飼うときは、ケージ内の羽や糞をこまめに掃除し、世話をした後はその都度手洗いをしましょう。口移しでの給餌など、鳥との濃厚接触は避けましょう。飼っている鳥が弱った時は、獣医などに相談してください。ハトのオウム病クラミジア保菌率は約20%と高いため、野生のハトやハトの糞には直接触れないようにしましょう。

また、インフルエンザ用の薬はオウム病にはほとんど効果はありません。鳥との接触があり、インフルエンザ様症状がある場合は、必ず医師に伝えましょう。

オウム病の報告症例の推定感染源



# 日本人の不足している栄養素 ～食物繊維～

## ◆食物繊維とは？

「食物繊維」は、ヒトの消化酵素で消化されない成分で、**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**に分類されます。

1日の食事摂取基準「目標量」(g)

	男性	女性
18～64歳	20以上	18以上

### 水溶性

血糖値の急激な上昇を抑える(水溶性の方がより効果が高い)、コレステロールの吸収を抑える、短鎖脂肪酸を生成して腸を酸性にし、善玉菌を増やすなど

〔 麦類(もち麦・ライ麦など)、野菜(モロヘイヤやオクラなどのヌルヌルした成分)、果物、海藻類、大豆・大豆製品などに多く含まれている 〕

### 不溶性

便のカサを増やして腸を刺激し、排便を促す、有害物質を排出する、血糖値の急激な上昇を抑えるなど

〔 穀類(玄米・雑穀)、豆類、キノコ類、野菜類、イモ類などに多く含まれている 〕

「食物繊維」は、腸内環境の改善、免疫力向上、高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化などの生活習慣病やガン・肥満の予防など数多くの健康効果があります。水溶性と不溶性、どちらもバランスよく食べるようにしましょう。

## 日本人は「食物繊維」が不足しています！

男女別・年代別 栄養素の摂取基準「目標量」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
	83.8	87.1	87.1	92.4	98.1		81.1	88.3	88.9	93.3	—

男女とも若い世代ほど不足しています。女性の60～64歳は基準値を満たしています。

## ◆効率よく食べるには？

「食物繊維」はおもに植物性の食品に含まれています。

ごはんやパンなどの主食は食べる量が多いので、主食に食物繊維の豊富なものを食べると効率よく摂取できます。

野菜類は加熱調理をするとカサが減り、多くの量を食べることができます。

水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく摂取するために、穀類、豆類、野菜、キノコ、海藻、イモ類をバランスよく食べるようにしましょう。

### 食物繊維を多く含む食品

(g/100g \*は10g当たり)

<b>豆類</b>	<b>穀類</b>
インゲン豆(ゆで)…13.6	もち麦…12.1
おから…11.5	押し麦(七分つき)…10.3
糸引き納豆…6.7	ライ麦パン…5.6
<b>果物類</b>	<b>野菜類</b>
干し柿…14.0	グリーンピース…7.7
<b>イモ類</b>	モロヘイヤ…5.9
蒸し切干(干し芋)…5.9	ごぼう…5.7
<b>キノコ類</b>	<b>海藻類</b>
生シイタケ…4.9	角寒天…7.4*
エノキダケ…3.9	干しひじき…5.2*

## ◆炊飯器で簡単！「焼き芋」

### 【材料と分量】

皮付きサツマイモ 1本  
水 適量



食物繊維含有量(1/4本分) 2.8g

### 【作り方】

炊飯器の内釜にサツマイモと水(イモが1cmほど浸かる量)を入れ、通常通りに炊く。

炊き上がった後、そのまま10～15分蒸らす。

おススメは「サツマイモ」です。食物繊維は皮に豊富なので、皮ごと食べるようにしましょう。

サツマイモに含まれる「ヤラピン(白色の液体)」は、腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくする働きがあります。「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」は消化しにくく、体内で食物繊維と同じような働きをし、加熱後に冷めると増加します。これらの成分と豊富に含まれている食物繊維の相乗効果で、より一層腸内環境が整い、さまざまな健康効果が期待できます。

また、この「焼きいも」は炊飯器にサツマイモと水を入れたらほったらかしで出来上がります。そのまま食べる、ヨーグルトに入れる、スイートポテトや芋ようかんなどのお菓子づくりなど、手軽に使えて便利です。

