

身近な動物由来感染症

～その10：エムポックス（サル痘）～

◆エムポックスとは？

エムポックスは、サル痘ウイルスによる急性発疹性疾患です。1970年に初めて人への感染が発覚し、中央アフリカから西アフリカにかけて流行しています。人から人への感染は稀であるとされてきましたが、2022年5月以降、従前のエムポックス流行国への海外渡航歴のないエムポックス患者が欧州、米国をはじめ世界各地で報告されています。

国内では、2022年7月に初めて感染者が報告され、**2023年**に入ってから感染者数が増えています。

日本国内でのエムポックス患者の報告数



※令和5年5月26日に「サル痘」から「エムポックス」に感染症法上の名称が変更されました。

◆病気の特徴

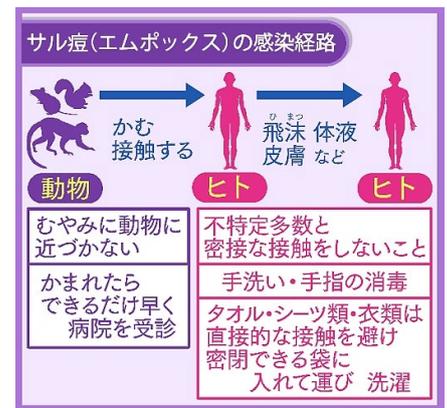
感染後、潜伏期間を経て5～21日後に症状が現れます。発熱、頭痛、リンパ節の腫れ、筋肉痛などが1～5日続き、その後**発疹**が出現します。発疹は徐々に膨らんで水疱になり、膿が出てきます。その後かさぶたとなり、発症後2～4週間で治癒します。多くの場合は、軽症で自然に回復しますが、肺炎や敗血症などの合併症を引き起こすことがあり、特に乳幼児や妊婦、免疫不全がある人などは重症化する可能性があると言われています。

また、2022年5月以降の流行では「発熱などの全身症状よりも先に発疹が見られる」「発疹以外の症状がない」など、これまでとは異なる症状の報告も見られます。

◆感染経路

サル痘ウイルスはアフリカなどに生息するげっ歯類（ネズミ、リスなど）が保菌しており、感染動物にかまれたり接触したりすることで感染します。また、感染者の皮膚病変または体液・血液との接触（性的接触を含む）や、長時間の飛沫の暴露、感染者が使用した寝具などへの接触によって感染が広がっていきます。

従来は人から人への感染は稀だとされていましたが、**2022年5月以降の流行では人から人への感染により起こりました**。これは、森林破壊などにより人と野生動物の接触機会が増えたこと、さらにウイルスが人の体内で変異して感染しやすくなったことが関係していると考えられています。また、今回世界的に流行した人から人への感染については、**性交渉による感染が大半を占めている**と言われています。



◆予防方法

天然痘のワクチンである痘そうワクチンがサル痘予防にも有効で、感染予防効果・重症化予防効果があるとされています。流行地へ渡航する際は、野生動物（特にネズミ、リスなどのげっ歯類）との接触を避け、加熱が十分ではない肉を食べないようにしましょう。また、世界的流行の原因の一つは性交渉であると言われています。エムポックスは性感染症ではありませんが、より安全な性交渉を心がける必要があります。

日本人の不足している栄養素 ~亜鉛~

◆亜鉛とは？

「亜鉛」は、酵素の構成や酵素の活性化、細胞の新生を促進、タンパク質の合成、ホルモンの合成や分泌の調整、味覚の維持、免疫機能、抗酸化作用などの働きがあり、身体の成長と維持に欠かすことができません。

1日の食事摂取基準「推奨量」(mg)

	男性	女性
18~64歳	11	8

妊婦期(付加量) +2 授乳期(付加量) +4

1日の耐容上限量 男性 18~29歳 40mg
30~64歳 45mg
女性 18~64歳 35mg

欠乏症

味覚障害・免疫力の低下・皮膚炎・

子ども:成長障害・男性:生殖機能の低下など

過剰症

銅の吸収障害・

神経症・腎障害など

サプリメントの摂り過ぎは過剰症を招きますので、気をつけるようにしましょう

日本人は「亜鉛」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
	89.1	82.7	85.5	83.6	84.5		91.6	91.3	97.5	93.8	—

女性に比べて男性のほうがどの年代も不足しています。

◆効率よく食べるには？

亜鉛の吸収を高める食品と組み合わせると効率よく摂取できます。また、吸収を妨げる食品添加物（リン酸など）が多く含まれている加工食品の摂り過ぎに注意しましょう。

亜鉛の吸収率を高める栄養素

- ビタミンC**：野菜類(赤パプリカ・ブロッコリー・なばな・パセリ・豆苗など)
果物類(黄キウイフルーツ・レモン・柿など)
イモ類など
- クエン酸**：酢、梅干し、柑橘類など
- 動物性タンパク質**：肉類・魚介類・卵など

亜鉛を多く含む食品

(mg/100g)

魚介類

カキ…14.0
ズワイガニ水煮缶…4.7
イカナゴ…3.9
アサリ水煮缶…3.4

肉類

豚レバー…6.9
牛肩ロース赤身肉…5.7
牛モモ赤身肉…5.1

大豆製品

油揚げ…2.5
糸引き納豆…1.9

卵類

卵黄…3.6

◆牡蠣のフリスケッタ

【材料と分量】

牡蠣(むき身)	8個
塩	少々
コショウ	少々
薄力粉	適量
スライスチーズ	2枚
トマト	1/2個
フランスパン(1cmの厚さ)	4切れ
ニンニク	1片分
オリーブオイル	大さじ2
★パセリ	適量
★レモン汁	小さじ1



【作り方】

- ①トマトは4等分の薄切りに、パセリはみじん切り、スライスチーズは半分に切る。
- ②ニンニクは半分に切り、切口をトーストしたフランスパンにこすりつけ、残ったニンニクはみじん切りにする。
- ③オリーブオイル(大さじ1)と★、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- ④牡蠣は塩水で洗って、水気をキッチンペーパーなどでふき取り、塩・コショウをして薄力粉をまぶす。
- ⑤フライパンにニンニクとオリーブオイル(大さじ1)を熱し、④の牡蠣をこんがり焼く。
- ⑥フランスパンにチーズ、トマト、⑤の順にのせ、③をかける。

亜鉛含有量(1人分) 8.3mg

おススメは「牡蠣」です。牡蠣の魅力は、何ととっても圧倒的な亜鉛の含有量にあります。

動物性タンパク質も含まれ、ビタミンC(レモン・トマト)やクエン酸(レモン・トマト)と組み合わせることで、吸収率も高まります。ビタミンCは熱や水に弱いので、生で食べると効率よく摂取できます。

