

身近な動物由来感染症

～その1：狂犬病～

動物から人に感染する“動物由来感染症”。日本で問題になっているのは60～80種類ほどで、その中でも私たちがペットとして飼育する犬や猫や小鳥、家畜などから人に感染する病気は約30種類あります。今月号からは、身近な動物由来感染症を紹介していきます。病気の感染経路、症状などに注意し、感染拡大の防止に努めましょう！

◆狂犬病とは？

狂犬病とは、狂犬病ウイルス（rabies virus）に感染することで起こる病気です。狂犬病ウイルスに感染した動物に咬まれてできた傷口から、ウイルスが侵入して感染します。症状が現れれば致死率100%の恐ろしい病気で、現在のところ治療法はありません。しかし、感染後にワクチンを接種すること（日本では6回）により発症を防ぐことができます。



日本でも、昔は感染した犬に咬まれて多くの方が感染し命を落としていました。現在は狂犬病予防法のもと、1957年を最後に人・動物ともに国内感染はないため、日本に狂犬病を診た医師はほとんどいません。（1970年、2006年、2020年に、海外で犬に咬まれて感染し、帰国・入国後に発症・死亡した例があります。）しかし、今でも世界で毎年5万人以上が亡くなっています。人も動物も世界中を行き来する時代です。日本国内にいつ狂犬病ウイルスが持ち込まれても不思議ではありません。

◆病気の特徴

人が狂犬病に感染した場合、発症するまで1～3か月の潜伏期間があります。最初は、熱や咳などの風邪に似たような症状から始まり、噛まれた部分に知覚異常が見られます。それに引き続き、狂犬病に特徴的な不安感、興奮、意識障害、錯乱、幻覚、恐水症、恐風症などの神経症状が起こります。その後、激しい痙攣発作や脳や全身の筋肉が麻痺していき、呼吸不全で死亡します。発症すると、ほぼ100%死亡します。

◆感染経路

発症した犬、猫、アライグマ、キツネ、スカンク、コウモリ等に咬まれるなど唾液中のウイルスが体内に侵入して感染します。その名前から犬だけが感染する病気だと誤解されがちですが、全ての哺乳類が感染します。人への感染源はほとんどが犬ですが、犬以外の野生動物も感染源になります。通常、人から人へ感染することはなく、感染者から感染拡大することはありません。世界のほとんどの地域で発生しており、特にアジアとアフリカでの発生が多いといわれています。

◆予防方法

日本では犬を飼い始めたときは、登録と毎年1回（4～6月）の狂犬病予防接種が義務付けられています。室内飼いの犬でも、予防注射は必ず受けることになっています。日本が狂犬病清浄国であり続けペットと楽しく暮らしていくためにも、犬を飼育している人は社会に対する責務として、犬の種類、飼育環境にかかわらず犬を登録し、予防注射を受けましょう。



また、海外の狂犬病流行国へ渡航する際には、むやみに動物に近づかないようにしましょう。動物に接する機会がある場合や長期滞在する場合は、渡航前のワクチン接種が推奨されます。渡航先で狂犬病のおそれのある犬等に咬まれたら、すぐに傷口を石鹸ときれいな水でよく洗い、速やかに医療機関で傷の処置と治療、狂犬病ワクチンの接種等をうけましょう。

日本人の不足している栄養素 ~ビタミンA~

◆ビタミンAとは？

体内で「ビタミンA」として働く成分として代表的なものは、動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれるβ-カロテンがあります。ビタミンAは、視覚を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康を維持して細胞の増殖や分化にも関わり、感染症を予防する働きがあります。

1日の食事摂取基準(μgRAE)

	男性	女性
18~29歳	850	650
30~64歳	900	700

妊婦後期(付加量)+80 授乳期(付加量)+450

1日の耐容上限量 2700μgRAE

日本人は「ビタミンA」が非常に不足しています！

男女別・年代別 栄養素の摂取基準に対する摂取率(%)

男性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64	女性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
	53.1	52.7	61.7	58.7	66.2		68.8	58.4	65.4	77.6	86.3

男性では全年代を通して、女性では20~40代が摂取基準の7割も満たしていません。

◆効率よく食べるには？

「レチノール」はレバーや魚介類に豊富に含まれており、吸収率も高いため効率よくビタミンAが摂取できます。しかし、ビタミンAは脂溶性ビタミンなので過剰症になる場合があり、レバーなど「特にビタミンA含有量が多い食品」、「サプリメント」等の**継続的な大量摂取は避ける**ことが大切です。

一方、「β-カロテン」は体内で必要に応じてレチノールに変換されてビタミンAとして働きます。そのため、**過剰に摂取しても過剰症になりません**。抗酸化作用もあり、緑黄色野菜や海藻類には食物繊維、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルなども豊富に含まれ、数多くの健康効果が期待できます。**油脂と一緒に食べる**ことで吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食品

(レチノール活性当量: μg/100g *焼き海苔は10gあたり)

レチノール

レバー
鶏…14,000
豚…13,000
牛…1,100
魚介類
アンコウの肝…8,300
うなぎ…2,400
ホタルイカ…1,500
ギンダラ…1,500

β-カロテン

緑黄色野菜
モロヘイヤ…840
にんじん(皮付き)…720
(皮なし)…690
ほうれん草…350
豆苗…340
かぼちゃ…330
海藻類
焼き海苔…230*

◆レンジで簡単！「にんじん蒸しパン」

【材料と分量】

にんじん	小1本(100g)
ホットケーキミックス	150g
★卵	1個
★牛乳	100ml
★オリーブオイル	大さじ1
★ハチミツ	大さじ1



ビタミンA含有量(1/6切れ分) 147μgRAE

【作り方】

- ①にんじんはよく洗って、皮付きのまますりおろす。
 - ②ボウルに①と★を入れてよく混ぜる。
ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜる。
(混ぜすぎると膨らみにくい)
 - ③耐熱容器に流し入れ、数回2cmぐらいの高さから容器を落として空気を抜き、ふんわりとラップをする。
 - ④電子レンジ(500W)で約4分30秒加熱する。(中まで火が通っていない場合は、様子を見ながら少しずつ加熱する)
 - ⑤電子レンジから取り出してラップを外し、キッチンペーパーをのせて皿をかぶせる。冷めたら切り分ける。
- *1つつつラップに包み保存袋に入れ、冷蔵/冷凍保存ができます。食べる時は電子レンジで軽く温めると、ふんわりします。

ビタミンAを手軽に摂れる食品として「にんじん」と「卵」がおすすめです。どちらも通年店頭に並び、比較的保存期間も長く、いろいろな料理に活用できます。

「にんじん」はたった30gで、男性の1日の摂取基準の約1/4を、女性の約1/3の量を摂ることができます。β-カロテンは皮に近い部分に多いので皮ごとすりおろす、油脂(オリーブオイル)と組み合わせるなど工夫することで吸収率が高まります。「卵」1個には、吸収率が高いレチノールが105μg含まれています。

