

身近な動物由来感染症

～その2：鳥インフルエンザ～

◆鳥インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスは、A・B・C・Dの4型が発見されており、このうち人に感染してひどい症状をきたすのはA・B型です。A型インフルエンザウイルスは、人以外の鳥、豚などの動物にも感染します。**鳥インフルエンザ**は、A型インフルエンザウイルスが引き起こす鳥の病気です。鳥インフルエンザは、もともとカモなどの水鳥にいたウイルスで、フンなどを通じてニワトリなどの鳥に感染し、咳など呼吸器の症状を引き起こします。感染したニワトリのうち、10日以内に75%以上が死ぬような致死率が高いウイルスは「**高病原性**」として扱われます。

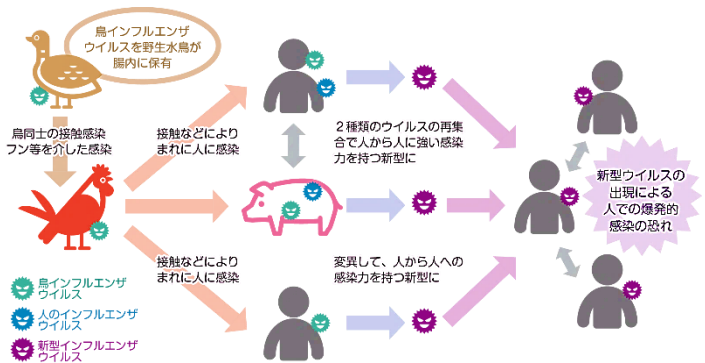
日本では、越冬する渡り鳥によってウイルスが持ち込まれるとされ、例年秋～春にかけて発生します。今シーズンはこれまでで最も早い時期の2022年9月から野鳥で、そして10月からは養鶏場のニワトリなどで例年になくペースで広がりました。感染拡大を防ぐため、発生した農場の鳥はすべて殺処分します。対象となった数は過去最多の1771万羽と、途方もない規模に膨れ上がっています。これは鶏卵向けに飼育されている雌鶏の9%にあたり、生産力に与える影響も大きく、現在も卵の値上げなどが続いています。



◆病気の特徴

一般的に鳥インフルエンザウイルスは、人に感染することはほぼありません。また、人から人への感染もほぼないとされており、幸い日本での発症はありません。

しかし、A型インフルエンザウイルスはB型に比べて変異しやすいことから、鳥インフルエンザが鳥の間で感染を繰り返すうちに、鳥から人へ、人から人へと感染を起こすタイプに変異した場合は危険です。なぜなら、このような**変異により出現したインフルエンザウイルスは人が免疫を持たない新型ウイルス**だからです。



◆感染経路

感染した鳥の羽や排泄物、死体、臓器等に濃厚接触した場合、ごくまれに感染することが報告されています。海外では、人から人へ感染したことが疑われる事例も報告されています。患者の世話をした家族が感染するなど、ある程度の期間、密接に患者と接触したことによる感染と考えられています。

日本では、この病気にかかったニワトリの処分や施設等の消毒などを徹底的に行っているため、通常の生活では病気の鳥と接触したり、フンを吸い込んだりすることはほとんどありません。また、鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染したという事例の報告はありません。

◆予防方法

鳥インフルエンザの発生現場を見に行ったりするのはやめましょう。病気の鳥と接触したり、フンを吸い込んだりする機会をみずから作ることでなくなります。さらに、知らず知らずのうちに鳥インフルエンザウイルスを発生現場から他の場所へ持ち運び、感染を広げてしまうおそれもあります。

もしも鳥インフルエンザに感染している鳥、感染が疑われる鳥と接触した後に、突然の高熱や咳、全身のだるさ、筋肉痛などインフルエンザを疑う症状が現れたら、近くの保健所に相談し、前もって医師に連絡を入れてから診てもらいましょう。



日本人の不足している栄養素 ～カルシウム～

◆カルシウムとは？

「カルシウム」は人体に最も多く含まれるミネラルで、骨や歯の構成成分となり、体内のカルシウムの99%が骨や歯の中に存在しています。残りの1%は体液中に含まれ、筋肉の収縮や拡張、神経細胞の情報伝達、免疫反応の調節などの働きがあります。

1日の食事摂取基準(mg)

	男性	女性
18～29歳	800	650
30～64歳	750	650

1日の耐容上限量 2500mg

欠乏症 → 骨粗鬆症、骨軟化症など

過剰症 → 尿路結石、高カルシウム血症など

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「カルシウム」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
	57.8	52.7	58.9	62.8	71.1		62.8	62.5	67.8	72.6	82.9

男性は20～50代が、女性は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？

「カルシウム」は体内に吸収されにくい栄養素のひとつです。含有量が多い食品や吸収率の高い食品を選ぶ、吸収率を高める栄養素と組み合わせるなど工夫をすることで効率よく摂取できます。

食品によるカルシウム吸収率の違い

牛乳・乳製品 > 魚介類 > 野菜類・大豆製品・乾物

カルシウムの吸収率を高める栄養素

ビタミンD: 太陽の光を浴びる【体内でビタミンDが生成される】

魚類(ちりめんじゃこ、イクラ、鮭、イワシ、ニシン、ウナギ、サンマなど)

クエン酸: 酢、梅干し、柑橘類(カボス、スダチ、レモンなど)

カルシウムを多く含む食品

(mg/100g *は10gあたり)

牛乳・乳製品

プロセスチーズ…630
全脂無糖ヨーグルト…120
普通牛乳…110

大豆製品

油揚げ…310
がんもどき…270
木綿豆腐…93

魚介類

(骨や殻ごと食べられるものに多い)
干しエビ…710*
ワカサギ…450
ししゃも…330
サバ水煮缶…260
煮干し…220*

緑黄色野菜

モロヘイヤ…260
水菜…210
小松菜…170

乾物類

干しひじき…100*
凍り豆腐…63*

◆レンジで簡単！「じゃこチーズせんべい」

【材料と分量】(1人分)

スライスチーズ(とろける) 1枚
ちりめんじゃこ 5g
青のり 適量



カルシウム含有量 143mg

【作り方】

- ①スライスチーズを4等分に切る。
- ②電子レンジの耐熱皿にクッキングシートを敷き、①を並べてちりめんじゃこ、青のりをのせる。
- ③電子レンジで1分30秒加熱し、粗熱が取れたら器に盛りつける。

カルシウムを手軽に摂れる食品として「チーズ」がおすすめです。牛乳の栄養成分を濃縮した「チーズ」はとても栄養価の高い発酵食品で、牛乳の何倍ものカルシウムが含まれています。そのうえ、吸収を促進するカゼインホスホペプチドも含まれ、少ない量の摂取でも効率よくカルシウムを摂ることができます。ビタミンD(ちりめんじゃこ)と組み合わせることで、より吸収率が高まります。

ちりめんじゃこは、イワシの幼魚を釜茹でした後、天日などでしっかり乾燥させた食品で、ビタミンDだけでなくカルシウムも豊富です。

