

身近な動物由来感染症

～その3：日本脳炎～

◆日本脳炎とは？

日本脳炎とは、日本脳炎ウイルスに感染することで起こる中枢神経系疾患です。感染しても多くの場合は無症状ですが（不顕性感染）、ごく少数の人はウイルスが脳に侵入し、髄膜炎あるいは脳炎、脊髄炎を発病します。脳炎の発病率は、日本脳炎ウイルスに感染した100～1000人に1人程度と考えられています。いったん脳炎症状を起こすと、致死率は20～40%前後と高く、回復しても半数程度の方は重度の後遺症が残ります。



日本では、ワクチン接種の推進、媒介蚊に刺される機会の減少、生活環境の変化等により日本脳炎患者数は年間数名程度の発生にとどまっております。過去の感染症のイメージが強いかもしれませんが。しかし日本脳炎は東南アジアなど24カ国で認められ、蔓延地域では毎年約6万8千人が日本脳炎を発症しているとされています。

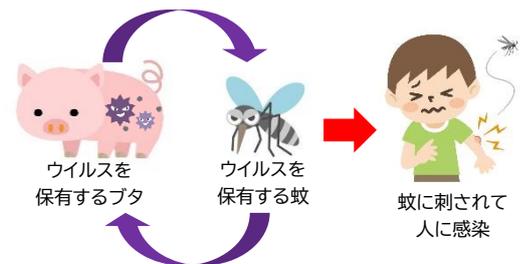
◆病気の特徴

脳炎を発症する場合、ウイルス感染後6～16日の潜伏期間を経て症状が現れます。主な初発症状は、発熱、頭痛、嘔吐などです。その後、意識障害、光線過敏、けいれんなどの中枢神経障害が現れます。

脳炎発症者の死亡率は20～40%で、特に小児や高齢者では高くなっています。また、回復しても、何らかの神経の後遺症が45～70%に見られ、小児では特に重度の障害を残すことが多いと言われています。

◆感染経路

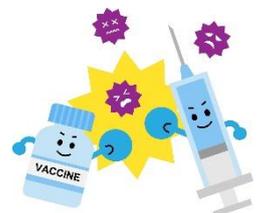
日本脳炎はコガタアカイエカという「蚊」によって媒介されます。日本脳炎ウイルスは、動物（主にブタ）の体内で無症状のまま増殖します。ウイルス感染した動物を吸血した蚊が、人を刺すことによって感染します。ただし、人から人への感染はありません。日本脳炎に感染した人を刺した蚊に刺されても、蚊を媒介して感染することはありません。



まだ国内では、西日本を中心に日本脳炎ウイルスに感染しているブタが多数存在しています。ブタが日本脳炎ウイルスの感染を受け始める時期は、6～7月頃に、九州・中国・四国地方から始まり、8～9月にかけてその地域が北へと広がっていきます。農村地帯の夏に生じやすい傾向があり、日本における発症例はブタを家畜として飼育することの多い西日本に多く認められます。

◆予防方法

現在日本脳炎ウイルスに対する治療薬はないため、**ワクチンが最も有効な予防策**です。日本では日本脳炎の定期接種が3歳以降に設定されており、重篤な合併症を予防することが期待できます。ブタの日本脳炎の保有率の高い地域では生後6か月からのワクチン接種が推奨されています。日本脳炎は決して他人事と考えるのではなく、身近な病気として捉えワクチン接種を行うことが大切です。さらに、東南アジアなどへの旅行などへ行く際は、虫除けスプレーの使用や、皮膚の露出を抑えるなどの予防策を講じることも重要です。



日本人の不足している栄養素 ~ビタミンC~

◆ビタミンCとは？

「ビタミンC」は壊血病予防から発見されたビタミンで、私たち人間は**体内で合成することはできません**。コラーゲンの合成に不可欠であり、骨の形成、鉄の吸収促進、抗酸化作用など多様な作用があります。

1日の食事摂取基準(mg)

	男性	女性
18~64歳	100	100

妊婦期(付加量)+10 授乳期(付加量)+45

欠乏症 不足すると血管や皮膚、骨がもろくなり壊血病を発症します。

日本人は「ビタミンC」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
	62.0	66.0	76.0	82.0	—		62.0	65.0	74.0	88.0	—

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

◆効率よく食べるには？

水に溶けて熱や光に弱い

ビタミンCは、保存中や調理中に失われやすい栄養素で、最も効率がいい食べ方は**生食**です。購入時は**新鮮**なものを選び、**長く保存しない**、**加熱時間を短く**するなど工夫をするとよいでしょう。

イモ類のビタミンCはでんぷんで守られているため、「壊れにくい」性質があります。

一定量を超えると排出される

ビタミンCは体内にため込むことが出来ないため、**こまめに摂る**必要があります。

野菜は「毎食」、果物は「毎日」食べるようにしましょう。

ビタミンCを多く含む食品

(mg/100g)

果物

(黄)キウイフルーツ…140
レモン(全果)…100
(緑)キウイフルーツ…71
甘柿…70
いちご…62
ネーブルオレンジ…60

野菜

(赤)パプリカ…170
芽キャベツ…160
(黄)パプリカ…150
ブロッコリー…140
なばな…130
カリフラワー…81
ケール…81

イモ類

ジャガイモ…28
さつまいも…25

◆切り餅を使って！レンジで簡単！「フルーツ大福」

【材料と分量】(4個分)

キウイフルーツ(黄)	1/2個
いちご	2粒
※お好みの果物で	
切り餅	2個
★水	40ml
★砂糖	小さじ2
こしあん	80g
片栗粉(打ち粉)	適量



ビタミンC含有量 (黄)キウイ大福1個 35mg
イチゴ大福1個 12mg

【作り方】

- ①キウイフルーツは皮をむいて半分に切り、いちごのヘタは切り取る。餅は1cm角に切る。
- ②ラップの上にこしあんを広げ、果物をのせて包む。(果物をこしあんて包む) 残りもそれぞれ同じように作る。
- ③耐熱容器に餅と★を入れ、ラップをしなくて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ④レンジから取り出し、ヘラなどでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑤バッドに片栗粉をふり、④を移して、片栗粉を全体的にまぶし、4等分に切る。
- ⑥生地が冷めないうちに②を包んで、丸く形を整える。(手に片栗粉をつけながら作ると、生地のべたつきは抑えられます)

ビタミンCを手軽に摂れる食品として「黄色のキウイフルーツ」がおススメです。

(黄)キウイフルーツは、たった1/2個で1日に必要なビタミンCの約2/3を摂取することができます。

果物は「生」で食べられるので無駄がありませんが、ビタミンCは光に弱く酸化しやすい成分のため、新鮮なものを購入して、切ったらすぐに食べるようにしましょう。

