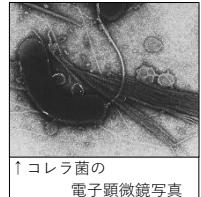


今年度は「**感染症の歴史**」をテーマに、世界や日本で流行した感染症と人類の戦いの歴史について特集していきます！

### ◆コレラとは

コレラは代表的な経口感染症の一つで、コレラ菌で汚染された水や食べ物を摂取することで感染します。経口摂取後、胃の酸性環境で死滅しなかった菌が、小腸下部に達し、定着・増殖し、感染局所で菌が産生したコレラ毒素が細胞内に侵入して病態を引き起こします。主な症状は下痢と嘔吐で、ほとんどの人は軽症ですが、重症化すると“米のとぎ汁様”と呼ばれる大量の下痢によって短時間で脱水症状をおこし、死に至ることもある病気です。

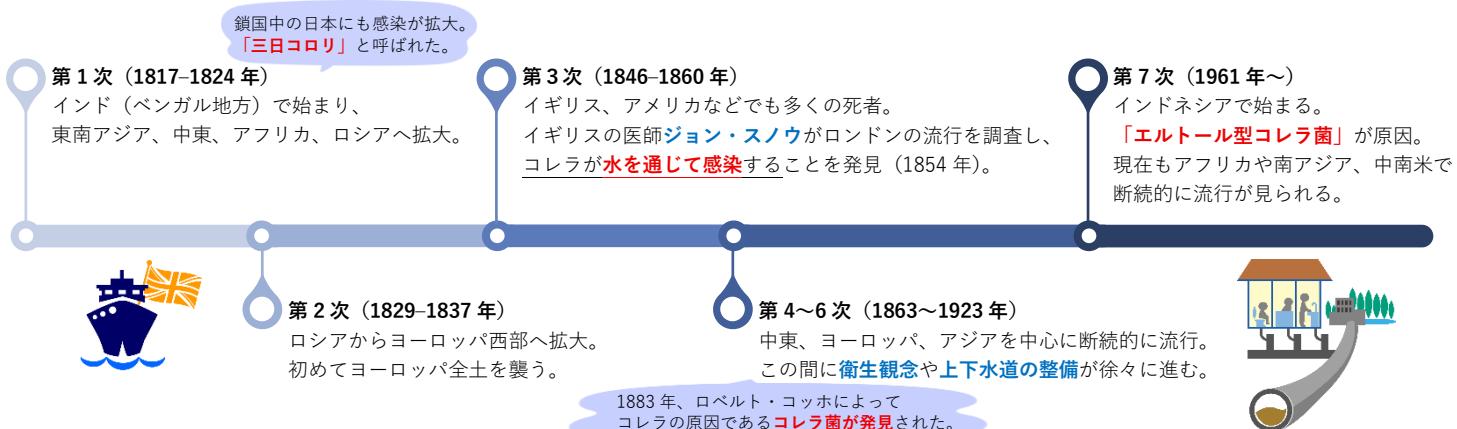


↑コレラ菌の  
電子顕微鏡写真

コレラは不衛生な環境で流行しやすく、現在でも衛生状態の悪い開発途上国を中心に流行しています。また、経口補水液で簡単に治療できるにもかかわらず、開発途上国では適切な医療を受けることができない人々が多く、高い罹患率と死亡率のため依然として世界的な脅威となっています。世界では、**毎年約290万人が感染し、95,000人が死亡していると推定**されています。現在もコレラは世界各国に常在しており、その国の公衆衛生状況や社会の発展状況を示す指標にもなっています。

### コレラのパンデミック

コレラはインドのベンガル湾周辺が発祥地と考えられています。古くから人類を苦しめてきた病気ですが、長らく**風土病**として存在していました。ところが19世紀になり、ヨーロッパ人が大量にインドに訪れるようになると状況は一変します。19世紀にはヨーロッパ船、とくにイギリス船が世界中で航行しており、それに伴う人間の移動によって、病原体が世界中に撒き散らされるようになったのです。19世紀以降の**過去200年間で世界的に流行し、7回の大きなパンデミックが確認されています。**



### ◆コレラの現状

現在コレラは、**アフリカ、南アジア、東地中海地域などで**流行しています。2024年は約80万件の感染と5,800人の死亡が報告されており、死者数は前年度より50%近く増加しています。2025年もコレラの流行は継続しています。1817年に始まった第1次世界流行から第6次世界流行までは、全てインドのベンガル地域から世界中に広がりました。現代において世界中に広がっている**エルトール型コレラ菌**は、インドネシアのスラウェシ島が発生地域とされています。

コレラは世界各地に広がっていますが、衛生環境が整っておらず安全な水の供給が行われていない地域で特に発生しやすい感染症です。紛争、気候変動、不十分な衛生設備、貧困、低開発、新興・再興の紛争や自然災害による人口移動などが、昨年のコレラ発生の増加に関連しています。また、ワクチンの供給不足も課題となっていますが、インドの製薬会社が新しいワクチンを開発中で高い効果と大量供給が期待されています。**上下水道の整備、公衆衛生支援、迅速なワクチン投与**が感染拡大を防ぐためには不可欠となっています。

### 地震でコレラ流行!?

2010年1月12日、ハイチでマグニチュード7.0の大地震が発生しました。約22万人が死亡、数百万人が避難するという、甚大な被害をもたらしました。地震から約9か月後に初のコレラ感染者が確認され、その後急速に感染が拡大しました。**82万人以上が感染し、1万人以上の死者**を出しました。原因是ネパールの国連平和維持活動（PKO）部隊の基地が適切な下水処理を怠ったためとされています。それまで150年以上、ハイチでコレラの発生例はなく、新規流入した病気でした。21世紀最大級の感染症災害のひとつとされています。

# ～子どもための栄養だより～

えいよう

えんぶん

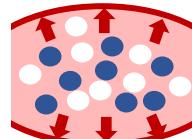
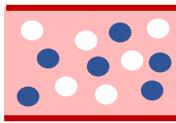
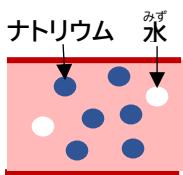
ちゅうい

## 「塩分」のとりすぎに注意しましょう！

げんえん  
減塩



### 「塩分」をとりすぎるとどうなるの？



①血液の中のナトリウム  
が増える

②ナトリウムの量をうすめる  
ために水分の量も増える

③血管のかべに強い力が  
かかり血圧があがる

④脳や心臓、腎臓などの  
病気になりやすくなる

「塩分」は体の健康を保つためになくてはならないものですが、とりすぎると体に悪い影響がでます！

### どれくらい「塩分」をとればいいのかな？

【1日にとってもいい塩分の量(g)】

年齢	男子	女子
3~5(歳)	3.5より少ない	
6~7(歳)	4.5より少ない	
8~9(歳)	5.0より少ない	
10~11(歳)	6.0より少ない	
12~14(歳)	7.0より少ない	
15以上(歳)	7.5より少ない	6.5より少ない

引用:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)食塩相当量」

日本人は、世界と比べて「塩分」をとりすぎています。(WHO:成人の食塩摂取の目標量は5g未満/日)

子どものころから濃い味に慣れてしまうと、うすい味つけの食べ物が物足りなくなり、濃い味の食べ物でないと満足できないようになります。すると、どんどん塩分量は増えていくので、気をつけるようにしましょう。



### 「塩分」をへらすには？



ラーメンやうどんなどのめん類の汁は飲まないで残しましょう。



しょうゆやソースなどの調味料はかけすぎないようにしましょう。



食べすぎに注意し、おやつなどの量は決めて食べましょう。

ウインナー、ハム、ちくわなどの加工食品、つけ物やつくだ煮などは塩分が多いので注意が必要です。

やさい、くだもの、まめ、かい野菜、果物、豆、海そう、イモを食べましょう。

これらの食品には、体の中のよぶんな塩分を体の外に出す働きのあるカリウムが多く含まれています。



### 今月の音だより～「ジングルレベル」



12月といえば、クリスマス、クリスマスの歌といえば、「ジングルレベル」、「きよしこの夜」が代表的ですね。

「ジングルレベル」は、日本語の歌詞が3種類あるそうで、今回、音羽たかし作詞の分にしました。

ゆきをけりのやまこえて すべりゆく かるいそり うたごえも たからかに 心もはずむよ そりのあそび オー

ジングルレベル ジングルレベル すずがなる きょうもたのしい そりのあそび オー！

ジングルレベル ジングルレベル すずがなる さあさ 行こうよ そりのあそび



(By 桜餅 Duo)