メスプ NEWS

2023 年 4 月号

今月のテーマ

動物由来感染症

～動物から感染する病気があることを知っていますか？～

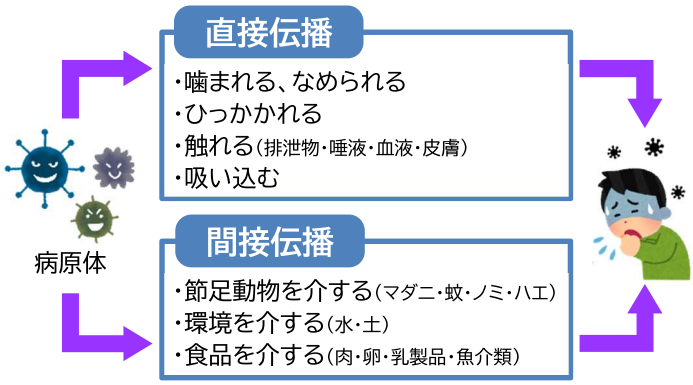
◆動物由来感染症とは？

動物由来感染症とは、動物から人に感染する病気の総称です。人獣共通感染症や人と動物の共通感染症、Zoonosis（ズーノーシス）ともいわれますが、厚生労働省は人の健康問題という視点から、「動物由来感染症」という言葉を使っています。世界保健機関（WHO）では、「脊椎動物と人の間で自然に移行するすべての病気または感染」と定義しています。

動物由来感染症の病原体は、世界で 200 種類以上が確認されています。人も動物も発症するもの、動物は無症状で人だけが発症するものなど、病原体によって様々なものがありますが、なかには発症すると重症化し命にかかわる感染症も。ワクチンのない病気も多いので、日ごろからの予防が重要となる病気なのです。

◆どうやって感染するの？

病原体がうつることを伝播（でんぱ）といいます。動物由来感染症が伝播していく経路は、病原体を保有する動物から直接人にうつる**直接伝播**と、病原体を保有する動物と人の間に何らかの媒介物を介して間接的にうつる**間接伝播**に大きく分けることができます。



温帯の島国であり、衛生観念が強い日本は比較的動物由来感染症が少ない国と言われています。しかし、動物由来感染症はすべての感染症の半数を占めており、交通手段の発展や、自然環境の著しい変化、人口の都市集中化や高齢者の増加、野生動物のペット化などにより、短期間で広範囲に病原体が蔓延する可能性が高くなっているといわれています。このような背景で、新興感染症と言う未知の感染症が出現し、広範囲で流行しています。新興感染症の多くが、人獣共通感染症といわれています。世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス（COVID-19）の保有宿主は現時点では不明ですが、その遺伝子配列がコウモリ由来の SARS 様コロナウイルスに近いため、コウモリがこの新型コロナウイルスの起源である可能性が示唆されています。

◆動物由来感染症に感染しないために

危険度は上がっているとはいえ、動物由来感染症の予防は決して難しいものではないため、過剰に怖がる必要はありません。日常生活の中で、少し意識すればできる予防方法をご紹介します。

過剰な触れ合いは控えましょう

動物の口の中や爪には、細菌やウイルスなどがいる場合があります。口移しで餌を与えたり、スプーンや箸の共用は控えましょう。

野生動物の飼育や接触は避けましょう

野生動物はどのような病原体を保有しているか分かりません。安易に触らないようにしましょう。

動物にさわったら必ず手を洗いましょう

動物の排泄物や皮膚には、寄生虫の卵や細菌、真菌などの病原体が存在し、気付かずに吸い込んだり口の中に入ってしまう場合があります。

餌として生肉を与えてはいけません

生肉や加熱不十分な肉には、有害な寄生虫や食中毒菌、薬剤耐性菌が存在する可能性があります。

動物の身の回りは清潔にしましょう

飼っている動物は爪切りやブラッシングなど、こまめに手入れをするとともに、動物の寝床も清潔にしましょう。

糞尿は速やかに処理しましょう

糞中で病原体が増殖したり、糞尿が乾燥して中の病原体が空気中を漂うことがあります。

室内で鳥を飼育する時は換気を心がけましょう

羽毛や乾燥した排せつ物、塵埃等が室内に充満しやすくなります。ケージやその周り、室内のこまめな清掃のほか、定期的に換気に努めましょう。

砂場や公園で遊んだら必ず手を洗いましょう

動物が排泄を行いがちな砂場や公園は注意が必要です。特に、子どもの砂遊び、ガーデニングで草むしりや土いじりをした後は、十分に手を洗いましょう。

日本人の不足している栄養素

◆日本人は栄養不足です！

男性の年代別　栄養素の摂取基準に対しての摂取率（%）

	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
カリウム	69.3	70.0	75.6	76.3	85.6
カルシウム	57.8	52.7	58.9	62.8	71.1
マグネシウム	66.8	63.8	67.8	71.6	77.3
鉄	98.7	96.6	ー	ー	ー
亜鉛	89.1	82.7	85.5	83.6	84.5
ビタミンA	53.1	52.7	61.7	58.7	66.2
D	69.4	64.7	75.3	80.0	92.9
B1	76.4	72.9	77.9	76.9	79.2
B2	92.3	84.6	89.2	99.2	ー
B6	80.0	80.7	89.3	87.9	97.1
C	62.0	66.0	76.0	82.0	ー
食物繊維	83.3	87.1	87.1	92.4	98.1

女性の年代別　栄養素の摂取基準に対しての摂取率（%）

	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
カリウム	67.0	72.9	78.2	82.8	97.3
カルシウム	62.8	62.5	67.8	72.6	82.9
マグネシウム*	71.1	70.7	75.5	80.3	92.8
鉄*	59.0	61.0	月経あり）63.8 月経なし）ー	65.4 ー	ー
亜鉛*	91.6	91.3	97.5	93.8	ー
ビタミンA*	68.8	58.4	65.4	77.6	86.3
D	54.1	57.6	62.4	63.5	83.5
B1*	70.0	75.5	80.9	75.5	84.5
B2*	80.8	83.3	87.5	90.8	ー
B6*	82.7	87.3	91.8	95.5	ー
C*	62.0	65.0	74.0	88.0	ー
食物繊維	81.1	88.3	88.9	93.3	ー

推奨量・目標量に対して　■70%以下　■80%以下　■90%以下

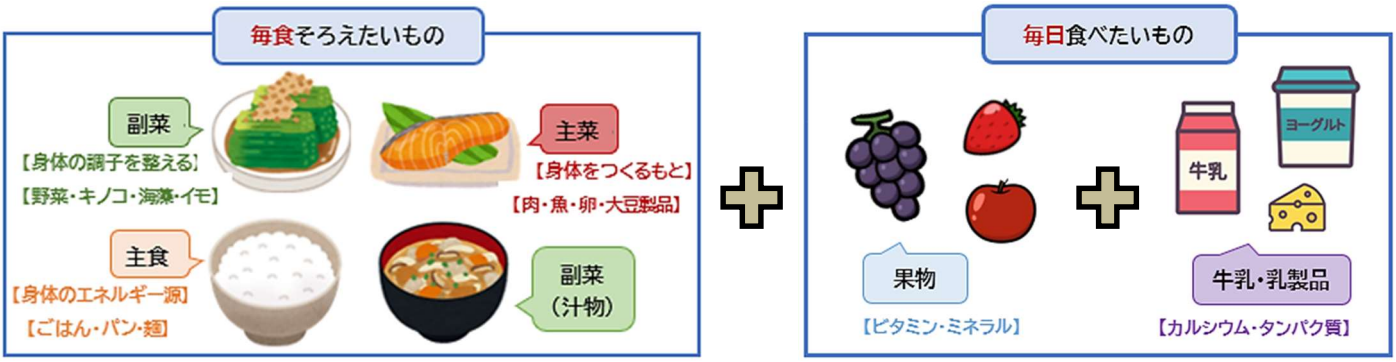
＊**妊婦・授乳婦**は摂取基準に付加量が算されるため、通常より摂取率がより低くなる。

健康のためには、必要な栄養を十分に摂る必要があります。しかし、栄養素の摂取基準に対しての摂取率をみてみると、**多くの日本人は栄養不足**であることが分かります。

男女共通に**「カリウム」、「カルシウム」、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンD」**が非常に不足しており、年代が低いほどその傾向は高くなります。また、男性では女性より**「マグネシウム」**や**「亜鉛」**が不足しており、女性（月経あり）では**「鉄」**の不足が深刻です。

栄養不足の原因は、**「朝食の欠食」**や**「バランスの悪い食事」、「野菜（特に緑黄色野菜）や魚介類、大豆・大豆製品の摂取不足」**などが考えられます。

◆バランスのよい食事をしましょう



バランス献立の基本は、**「主食」【炭水化物（糖質＋食物繊維）】、「主菜」【タンパク質・脂質】、「副菜」【ビタミン・ミネラル・食物繊維】**を　朝・昼・夜 **毎食** そろえることが大切です。

また、**ビタミン・ミネラル**摂取のために**「果物」**を、**カルシウム**摂取のために**「牛乳・乳製品」**を **毎日** 食べるようにしましょう。

毎日３食規則正しく、**緑黄色野菜を意識して、野菜・海藻類・キノコ類などを合わせて１日350ｇ以上**食べるように心がけましょう。タンパク質は肉類ばかり偏らず、**魚介類**や**大豆・大豆製品**も積極的に食べましょう。

来月号からは、不足している栄養素をひとつずつ取り上げていきます。
効率よく摂取するコツやレシピをご紹介します！