



ジカ熱について



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

蒸し暑くなり、蚊が増える季節です。
今回、蚊によって流行するジカ熱についてお届けします。



ジカ熱とは

蚊が媒介する感染症

ジカウィルスを持っている人を蚊が刺す
→蚊の体内で数日かけてウィルスが増える
→蚊が人を刺した時、人の体内へウィルスが入る
* 日本にいるヒトスジシマカがジカウィルスを媒介できる

輸血や性行為での感染も少数ですが報告されています。
* 日本赤十字社においては、以前から、海外から帰国後28日間は献血できないことになっています。



主な症状

ジカウィルスに感染後、2～12日の潜伏期間がある
→ 軽度の発熱(38度以上になるのはまれ) ・発疹 ・筋肉痛や関節痛 ・結膜の充血 ・倦怠感などが数日続く
→ 1週間程度で症状は治まる
* 8割程度の感染者は、症状が現れなかったり、症状が軽く、気付かないと言われている



何が問題なの？

妊娠期間中にお母さんがジカウィルスに感染すると、
赤ちゃんが**小頭症**となる割合が高くなると指摘されています！

小頭症: 脳の発達が遅れる、もしくは停止することで、頭が異常に小さくなる。それだけでなく、知的発達の遅れやけいれん発作などを伴うことがある。

《赤ちゃんの障害について》

現在、ジカウィルスと赤ちゃんの障害について、調査中ではありますが、小頭症以外にも、目の障害、皮膚や関節の異常などを引き起こし、流産や死産のリスクが高まることなども確認されてきているようです。

↓

《世界的な動き》

◆WHOは、ジカウィルス拡大への警告を世界に示しました。

→リオデジャネイロ・オリンピック開催を控え、世界中から多くの人が集まる。ブラジルは、オリンピック開催期間は冬季ではあるが、平均気温23℃、最高気温28℃と蚊が十分に活動できるため、ジカウィルスの拡散が強く懸念されている。

◆日本でも、感染症法の感染症に位置づけ、ジカ熱患者を診断した医師は保健所へ届けることを義務とした。

感染を予防しよう！

①蚊の発生予防

水たまりが、蚊の幼虫(ボウフラ)の発生源になるので、バケツや空き缶など、身近に水たまりができないようにしましょう。

②蚊の家の侵入を防ぐ

蚊取り線香や防虫剤、網戸などで、蚊の侵入を防ぎましょう。屋内で蚊帳の利用も効果的です。

③蚊に刺されないようにする

外では、長袖・長ズボンにするなど、肌の露出を少なくしたり、虫よけスプレーなどを活用しましょう。

④流行地への渡航

妊婦や妊娠の可能性のある女性、また、妊娠を考えている場合はパートナーも流行地への渡航は控えた方がいいでしょう。



<裏面もご覧ください>

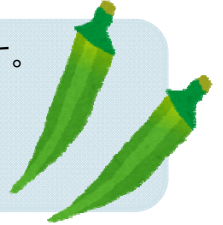
栄養コーナー **ねばねばパワーで体を守ろう！**

暑い日が続き、冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎになっていませんか？冷たい物ばかり摂っていると、胃に負担がかかってしまいます。そこで今回は、そんな時に胃を守ってくれる“ねばねば食材”について紹介します。胃を守ってくれる以外にも、“ねばねば食材”には私たちの体にとって嬉しい効果がたくさんあります。ぜひ、食卓に取り入れてみてください。

ねばねば食材その① 「オクラ」

ねばねば成分

ペクチン…整腸作用があり、便秘・下痢の解消に役立ちます。ねばりで胃を保護します。糖の吸収をゆるやかにし、血糖値を安定させます。
コレステロール値を下げる働きがあり、動脈硬化の予防に有効です。
ムチン…ペクチン同様に胃を保護する働きがあります。たんぱく質の消化・吸収を助けると言われています。



その他の成分

・カロテン・カルシウム・鉄などを含んでおり、免疫力を高めたり、疲労回復にも役立ちます。

調理のポイント

・水溶性の食物繊維を逃さないよう、ゆでる場合は短時間にしましょう。
・油で調理することで、カロテンを効率よく摂取できます。

ねばねば食材その② 「モロヘイヤ」

ねばねば成分

ムチン・マンナン…糖の吸収を遅らせて、血糖値の上昇を抑制します。胃を保護してくれるため、胃炎や潰瘍など胃のトラブルに効果的です。コレステロールの排出を促すため、動脈硬化の予防に効果的です。

その他の成分

・β-カロテン、ビタミンC・Eが多く、抗酸化や抗がん作用があります。

調理のポイント

・スープにすると、溶け出した栄養素も汁ごと摂取できます。
・アクが強いため、気になる場合は下茹でしてから使うと良いでしょう。



ねばねば食材その③ 「やまのいも」

ねばねば成分

ムチン…胃を保護して、消化・吸収を助けます。糖の吸収を遅らせるため、血糖値の上昇を抑制します。たんぱく質を体内で無駄なく活用し、滋養強壮にも役立ちます。
デオスコラン…血糖値を下げる作用があるとされています。



ねばねばパワーで
暑い夏を乗り切りましょう！

その他の成分

・アミラーゼなどの消化酵素を多く含むため、疲労や虚弱体質、胃弱などに効果的です。
・食物繊維が豊富なため、便秘を解消し、コレステロールの吸着も防ぎます。

調理のポイント

・加熱は消化酵素の働きを低下させてしまうため、とろろ汁をつくる時は、だし汁の温度を40～50℃まで下げましょう。

