

オアシスだより



「ジカ熱」とはどんな感染症？

オアシス第一病院 仙波 速見

2016年8月5日より、南米ブラジル、リオデジャネイロでオリンピックが開催されます。日本選手団の活躍に期待がかかるところで、現地まで応援に行ければと思われる方もおられることでしょう。ですが、ひとつ懸念するところがあります。ニュースの報道などでも耳にすることがある「ジカ熱」という感染症が、南米を中心として流行している点です。

ジカ熱は、後天的もしくは先天的にジカウイルスが感染することにより起こる感染症で、平成28年2月5日に感染症法の四類感染症、検疫法の検疫感染症に指定され、医師による保健所への届出義務が生じました。

この疾患は蚊を媒介して感染し、刺されてから数日後(3から12日後)に軽度の発熱、発疹、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛等の症状で発症します。症状は約1週間続くのが一般的で、ほとんどの場合は軽症で済みます。また、感染しても症状が現れる人はおよそ2割程度にとどまり、感染したことに気が付かないことも多い疾患です。

治療法としては、この疾患の病原体であるジカウイルスに対する特有の治療薬は見つかっておらず、症状を抑える対症療法が中心となります。

問題となるのは、この感染症が重篤な疾患の原因となりうる点です。成人の感染においてはギラン・バレー症候群(筋肉を動かす運動神経に障害が生じ、手足に力が入らなくなり、思うように動かせなくなる)との関連が指摘されていること。また、それ以上に重大なのは、妊娠女性が感染した場合、胎児に小頭症等の先天性障害を来す危険が高くなることです。そのため、2016年3月8日世界保健機関WHOは、妊婦及び妊娠の可能性のある方は、可能な限り流行地域への渡航を控えるように勧告しています。

ジカウイルスは、ヒトから蚊を介して他のヒトへと感染する危険があるため、たとえ症状がなくとも流行地域からの帰国者は、虫よけ剤の使用など蚊に刺されないための対策を少なくとも2週間程度は特に注意を払って行うことを推奨されます。さらに性行為感染の事例が報告されており、流行地域から帰国した男女は、症状の有無にかかわらず、最低8週間、性行為感染に対する注意が推奨されています。

日本において流行する危険性はかなり低い疾患ではありますが、この病気を十分に理解し、可能な対策を考えておきたいものです。



第32号 平成28年8月4日

栄養コラム ~にがうり(ゴーヤ)~

にがうりもゴーヤも植物としては同じものです。沖縄ではにがうりのことを「ゴーヤ」と呼ぶのですが、沖縄の「ゴーヤ」は肉厚で苦みが少なく食べやすいので、次第に広まって、それとともに「ゴーヤ」という呼び名も一般的になってきたようです。

ビタミン、食物繊維、栄養のかたまり

ビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など栄養たっぷりです。特にビタミンCは、ほかの野菜のビタミンCと違って加熱しても壊れにくいという性質があります。

苦みのすごい力

ゴーヤの苦味成分には、胃酸の分泌を促して食欲を増進させたり、消化を助けてくれるはたらきがあります。またこの苦みには植物インスリンとよばれる成分が含まれていて、血糖値を下げすぎることなく安定させてくれるはたらきがあります。さらに、腸内環境を整えてお通じをよくしたり、コレステロールを下げる成分も含まれています。

捨てる場所がありません

ふつうは捨ててしまうゴーヤのワタと種ですが、ワタには身の1.7倍もビタミンCが含まれています。また種に特に多く含まれている成分が共役リノレン酸です。体に脂肪を付きにくく、ついた脂肪を燃えやすくしてくれる成分です。

苦みを和らげるには

油で揚げたり炒めたりすると、苦みが和らぎます。また、かつおぶしの旨味「イノシン酸」が苦みを和らげてくれますので、ゴーヤを薄切りにしてごま油、しょうゆ、砂糖で炒め煮にし、かつおぶしをたっぷり混ぜると、おいしくいただけます。チャンプルーにもかつおぶしをたっぷりかけてみてください。



■ ゴーヤの天ぷら

種もワタも取らずに1cmくらいの輪切りにして天ぷらにします。あら熱がとれたら塩をふって、種とワタの栄養もまるごといただけます。



お問い合わせ

医療法人善昭会 オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511

