

# あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp

URL. http://www.azami-clinic.jp/

- ▶特集 動物由来感染症に注意！ ▶胃と腸の話 あなたの便秘はどんなタイプ？  
▶スタッフコラム 春キャベツシュウマイ ▶食べ物よもやま話 しらす

街路樹の花水木がきれいな季節になりました。アメリカ原産の花水木は明治45年に日本がワシントンに桜の木を送った返礼として日本に送られ、日本でも普及しました。花水木は日本に自生する“ヤマボウシ”とも似ており、和名は“アメリカヤマボウシ”と言いますがヤマボウシよりも先に花が咲きます。



## ペット人口の増加

ペットを飼育する人の数は年々増加し、中でも犬猫の飼育総数は約1813万頭(2020年ペットフード協会調査)で、その数は15歳未満の子供の数約1493万人(2020年)を大きく上回っています。かつては番犬として犬を飼育する人が多い傾向にありましたが、近年は飼育の容易さなどから猫を飼う人が増加傾向です。また以前は屋外で飼育されることが多かったペットも近年は室内で家族の一員として飼育されることが多くなり、ペットの種類も多様化しています。そんな中注目されているのは動物から感染する“動物由来感染症”です。

現在、世界中に200種類近い動物由来感染症があり、新しい感染症が次々と見つかっています。

動物由来感染症の増加の背景には人や物の国際的移動の増加や野生動物のペット化、森林開発などによる自然環境への変化などがあります。ただ日本は他国に比べ比較的動物由来感染症の少ない国です。その背景として島国という地理的な要素や、家畜衛生対策や狂犬病対策の徹底、衛生観念の強い国民性などが関連していると考えられています。

新型コロナウイルスの流行が落ち着き、徐々に海外旅行する人も増えてきました。海外には多くの動物由来感染症があることを忘れず、海外に行った際はむやみに動物に手を触れないことが大切です。



## 感染者急増:サル痘(エポドックスウイルス)

今年に入り感染者が急増しているサル痘(エポドックスウイルス)はアフリカの齧歯(げっし)類(ネズミやリスなど)に由来する動物由来感染症の一つです。アメリカに輸入された齧歯類からペット用のプレーリードックに感染、それが人に感染することにより人にも流行が広がったと推測されています。人間だけでなくサルにも感染するがわかり“サル痘ウイルス”と呼ばれるようになりました。サル痘に感染しても2~4週間で自然軽快しますが、乳幼児や持病のある人は重症化することがあるので注意が必要です。



### 【サル痘の特徴】

症状:発疹・発熱・頭痛・リンパ節の腫脹

感染経路:感染した動物にかまれたり引っかけられたりすることや感染した人の発疹にふれたり性的接触を持つことにより感染

## 身近な動物由来感染症

動物由来感染症と聞いても「自分には関係ない」と思うかもしれませんが、動物やその排せつ物に触れることで誰でも感染する危険があります。ペットは家族同様に生活に潤いや安らぎをもたらしてくれるものですが、子供に接するような濃厚な接触は大変危険です。狂犬病は日本では近年報告が見られませんが、死に至る危険な病気です。また今までペットとしてなじみの薄かった爬虫類などには未知の感染症が含まれている場合があります。犬猫が感染源となる動物由来感染症には以下のようなものがあります。

### 【犬猫由来の動物由来感染症】

狂犬病 パストレラ症 エキノコッカス症 猫ひっかき病  
回虫症 トキソプラズマ Q熱 ブルセラ症など



## ペットを飼う時に気を付けること

動物由来感染症から身を守るためには正しい知識を身につけることが大切です。

### 1.犬の飼い主は予防注射と登録を忘れずに！

犬の飼い主には狂犬病予防法で予防注射と登録が義務づけられています。狂犬病は命にかかわる病気です。忘れずに予防注射を受けましょう。

### 2.過剰な触れ合いは控えましょう。

体動物の口周囲や爪には細菌やウイルスが含まれています。ペットの可愛さあまりキスをしたり、食具を共有するのは大変危険です。過剰な触れ合いは控えましょう。

### 3.動物に触ったら必ず手洗いをしましょう。

動物は自分自身に病気を起こさなくても、人に病気を起こす病原菌を持っていたり、動物の毛に寄生虫の卵などが付着している場合があります。動物に触ったら必ず手洗いをしましょう。



### 4.動物の身の回りを清潔にしましょう。

動物の糞尿が乾燥すると、その中の病原体が空気中を漂い人が吸い込みやすくなります。糞尿はすみやかに片づけ、動物の体はブラッシング・爪切りなどで清潔にしましょう。

### 5.野生動物とのむやみな接触は避けましょう。

野生動物はどんな病原菌を保有しているかわかりません。むやみに触らないようにし、野生動物の飼育は避けましょう。

### 6.体調に異変を感じたら早めに受診しましょう。

動物由来感染症に罹患しても風邪に似た症状が出ることも多く発見が遅れがちになります。しかし高齢者や小さなお子さんは重症化することが多いので早めに受診し、その際動物との接触状況についても説明しましょう。

# 胃と腸の話

## あなたの便秘はどんなタイプ？

### 4・5月院内展示の御案内…

日達あけみ 切り絵教室(上諏訪) 作品展  
 現在院内で日達れんげ切り絵教室(上諏訪)の皆さんによる切り絵展を開催しています。  
 繊細な作品の数々をお楽しみ下さい。



便秘で悩む患者さんは大変多く、2019年の国民生活基礎調査によると、日本人の34.6%、女性に限れば43.7%の人が便秘を自覚しているとのことです。当院にも便秘の方は沢山来院されています。便秘と言えばカチカチの便を想像しますが、人により形の無い便であったり、柔らかい便であったり、便秘の症状は人それぞれです。

一般的には癌などの器質的なものを除くと、症状から主に3つに分かれます。

① 弛緩性便秘:腸の緊張がゆるんでいて、蠕動運動が少なく、便が長時間停滞するためにカチカチの便になる。女性や高齢者に多いタイプ。おなかの張り、食欲不振、残便感、肌荒れなども生じる。

② 痙攣性便秘:腸が緊張し痙攣しており、便がスムーズに運ばれない。兔の便のようになり、便秘や下痢を繰り返す方もいる。

③ 直腸性便秘:便が直腸に運ばれても、排便刺激が起きず長時間直腸内に滞留する。高齢者や寝たきりの人、恥ずかしさや痔などで排便を我慢する習慣の人。

痔の種類により、治療方法や内服薬も変わります。漫然と市販薬を投与するのではなく、どのようなタイプの便秘か考え、専門医に相談するのが良いでしょう。



## スタッフコラム 春キャベツしゅうまい 看護師 春日文代

### 【材料(6個分)】

キャベツ	3枚位
片栗粉	小さじ2
* 鶏ひき肉	120g
絹ごし豆腐	50g(1/4丁)
だし	少々

### 【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、片栗粉をまぶす。  
\*を混ぜ合わせ、6等分にしてキャベツをまぶす。
- ②①を耐熱皿にのせ、ラップして電子レンジで4分加熱しできあがり!



## 食べものよもやま話

### 5月 しらす

### 認知症のこと

一人で悩まないで!

### “家族のつどい”

5月10日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



「しらす」はイワシ、ウナギ、イカナゴ、アユ、ニシンなど体に色素を持たず、体長が1~2cmで透き通った稚魚の総称です。茹でると白くなるので白子(しらす)と呼ばれるようになりました。店頭に出回っているほとんどはマイワシやカタクチイワシの稚魚と言われています。カタクチイワシは一年中産卵しますが、海水温が15~20℃前後の春秋は特に産卵が活発になります。これから水温が上がっていく4~5月の「春しらす」は、小ぶりで食感が柔らかく甘みがあります。海水温が下がっていく9~11月の「秋しらす」は、身がしまりつつ脂も蓄えています。

「しらす」と言う一般的なには「しらす干し」ですが、含まれる水分量や地域によって呼ぶ名が違います。

「生しらす」は水分量約100%、水揚げされたばかりの透明感があるもの。「釜揚げしらす」は水分量約70~80%、生しらすを釜で一気に塩茹でし、湯切りし冷ましたもの。「しらす干し」は水分量約50~

70%、釜揚げしらすを天日に干して少し乾かしたもの。「かちり(関東)」「ちりめんじゃこ(関西)」は水分量約30~50%、釜揚げしらすを天日に干してよく乾かしたもの。「たたみいわし」は水分量約10~20%、洗った稚魚を紙すきのように四角形の枠に均等な厚さに広げ、すだれの上にひっくり返し天日で乾燥させたもの。

関東では大きさが揃い、真っ白なものが良いとされていますが、関西では腹部が赤い「赤腹しらす」が人気です。赤色は餌であるエビ系プランクトンに含まれる色素が腹部に溜まった物で、白いしらすに比べ旨味成分が多いと言われています。

赤ちゃんからお年寄りまで食べやすい食材です。冷凍ではなく、今が旬の春しらすを味わってみてください。

管理栄養士 笠原由美

