メスプNEWS

今月のテーマ

感染性胃腸炎

～気をつけよう！季節の疾患～

2025年 2月号

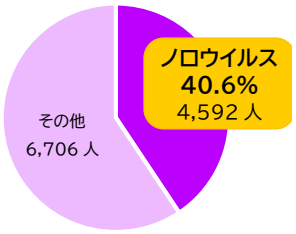
今年度は「**季節の疾患（季節病）：特定の季節に多発する病気**」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。その中でも、「ノロウイルス」は毎年冬に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖し、おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状を引き起こします。症状の程度は個人差がありますが、通常３日以内に回復します。しかし、症状回復後でも１週間程度、長い場合は１カ月にわたり、糞便中にウイルスが排泄される場合があります。

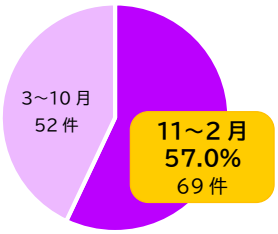
ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはなく、特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は吐いた物を喉に詰まらせたり、肺に入って肺炎を起こして死亡するケースもあるので注意が必要です。またノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物や糞便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか 10～100 個程度で感染すると言われています。またノロウイルスは、過去に一度感染していても免疫がつかず、何度でも感染する可能性があります。

原因別の食中毒患者数（年間）



患者数で**第1位**

ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）



冬季に多い

食中毒一件あたりの患者数

ノロウイルス	37.7 人
その他	8.4 人

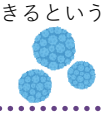
大規模な食中毒になりやすい

出典：食中毒統計（令和元年～5 年の平均　病因物質が判明している食中毒に限る）

ノロウイルスはなぜ冬に流行するのか？

①ウイルスの感染力が高くなる

ノロウイルスは低温・低湿度な環境下では感染力を高め、生存期間が長くなると言われます。
20℃の環境では 3～4 週間の生存期間であるのに対し、4℃の環境では 8 週間生存できるという報告もあります。



②のどや気管支にウイルスが付着しやすくなる

冬は外気が乾燥するうえに、夏場ほど水分を積極的に摂取しなくなるので、のどや気管支の粘膜が乾燥して傷みやすくなり、そこにウイルスが付着して感染します。

③ウイルスが乾燥して浮遊しやすくなる

低湿度な環境では咳やくしゃみによる飛沫はすぐに乾燥してしまいます。
ウイルスは粒子となって空気中を漂うことで感染を広げます。

④牡蠣などの二枚貝を口にする機会が増える

冬に旬を迎える牡蠣などの二枚貝は、体内にノロウイルスを蓄積している可能性があり、その汚染された二枚貝を生食、もしくは不十分な加熱で口にすると感染してしまいます。

◆ラクトフェリンで免疫を強化

ラクトフェリンとは、人やほ乳類の乳をはじめ、涙や唾液、血液中などに含まれる多機能たんぱく質のことで、幅広い病原性微生物に対して感染防御作用を示すといわれています。近年では、多くの研究からノロウイルス対策にも効果が期待できることが明らかになってきました。

ラクトフェリンは、ノロウイルスが侵入してきたときに腸内細胞の表面を覆ってノロウイルスの細胞内への侵入を阻止する働きがあります。また、ラクトフェリンは胃の中でラクトフェリシンという物質に変化しノロウイルスとくっついて、ノロウイルスが細胞に入り込むのを阻止する働きがあります。さらに、ラクトフェリンには免疫細胞のひとつである NK 細胞の働きを活性化する作用があることも明らかになっているため、発症後の症状を軽減してくれる効果も期待されています。

ラクトフェリンは熱に弱い性質があるため、ラクトフェリン配合のヨーグルトなどの機能性食品やサプリメントで摂取するのがおすすめです。できるだけ毎日食べることで予防的な効果が期待できます。

2 月の伝統行事
～節分　2025 年は 2 月 2 日～

「節分」は「雑節」のひとつで、本来は季節が始まる日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日を指します。四季の中でも春は新しい年を表すことから「立春の前日にあたる節分」が特に重んじられてきました。現代で「節分」というと「立春の前日の節分」をいいます。

古代中国で旧暦の大晦日に行われていた「追儺（ついな）」という邪気払いが、平安時代に宮中行事として伝わりました。季節の変わり目は病気や災害など、予期せぬ出来事に見舞われやすいと考えられていたことから、「節分」に禍（わざわい）をもたらす「鬼」を追い払って無病息災を願う行事が定着していきました。

～福豆～

節分の豆まきは、鬼（季節の変わり目に入り込む邪気）を退治するために、「鬼の目（魔目＝まめ）」に豆を投げて「鬼を滅ぼす（魔滅＝まめ）」邪気払いの意味があります。

また、自分の年齢より 1 粒多くの豆を食べると健康でいられるといわれています。

～恵方巻き～

節分の日に、その年の恵方（歳徳神のおられる縁起のいい方向）を向いて、願い事をしながら無言（福が逃げないように）で、巻き寿司を丸かぶりする（縁が切れないように包丁を使わない）風習が全国的に浸透しています。2025 年の恵方は「西南西」です。

～いわし～

地域によっては、焼いたいわしの頭を柊の枝に刺したものを家の門口や玄関に立てて魔除けにする風習があります。鬼は、いわしの臭いや焼いたときの煙、尖ったもの（柊の葉の棘）を嫌うとされています。

いわしの他にも無病息災や厄除けを願い、福茶、けんちん汁、節分そば、などが食べられています。

京の伝統行事～初午（はつうま）～

「初午」とは２月最初の午の日のことをいい、この日に全国の稲荷社では五穀豊穣や商売繁盛、家内安全を祈願して祭礼が行われます。

京都では、伏見稲荷大社の門前で伏見人形の布袋さんを買い、荒神棚に並べる風習があります。

小さいものから順に大きいものへと買い足し、７年続けると七福神に通じるといわれ、縁起がいいとされています。

家に不幸があると初めから集めなおします。

「おいなりさん」と「畑菜のからし和え」

「午の日」の行事食は全国的には「いなり寿司」です。 稲荷神に仕える狐の好物が「油揚げ」なのでお供えするようになりました。

京都では「おいなりさん」と呼んでいます。

京ならではとして「畑菜のからし和え」があります。

伏見稲荷大社を建立した秦伊呂具（はたのいろぐ）の「秦家（はたけ）」にかけた「畑菜」と狐の好物の「辛子」を組み合わせた縁起物です。

「畑菜」は京の伝統野菜に認定されています。