

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## 感染症について知ろう ～歴史を変えてきた感染症～

2025年

4月号

今年度は「**感染症の歴史**」をテーマに、世界や日本で流行した感染症と人類の戦いの歴史について特集していきます！

### 感染症とは？

細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体が人や動物の体内に侵入し、増殖することで発症する疾患を「**感染症**」と言います。これらの病原体は、空気中・食物・水・接触など様々な経路を通じて伝播します。その症状には、風邪やインフルエンザのように比較的軽症なものから、エボラ出血熱や結核、敗血症など症状の重いものまで様々な種類があります。

感染症の流行は、歴史的視点から見ると、数多くの人々の命を奪い、社会や経済に大きな影響を与えてきました。ヒトの繁栄と共に、進化を繰り返してきた病原体は、この現代社会においても身近な脅威であることに変わりはありません。現在、感染症の予防や治療には、ワクチンの開発や抗生物質の使用が主要な手段として取り入れられています。しかし、病原体の変異や抗生物質耐性の問題も浮上しており、新たな課題として注目されています。



### ◆暮らしの変化と感染症の歩み

#### 1 狩猟採集社会

～野生動物が病原体を運ぶ～

約20万年前に誕生した初期の人類は、狩猟採集で食料を得ていました。野生動物との接触や、野生動物を食べることによって感染する**人獣共通感染症**が彼らの脅威になりました。

食物が無くなれば新たな地を目指して移動し、大規模なコミュニティを形成することはなかったため、感染症が大流行することはありませんでした。また、常に移動する生活なので、感染症の原因となる糞尿に触れる機会も少なく、感染症になることが少なかったと考えられています。



#### 2 農耕・定住生活

～人から人への感染が拡大～

約1万年前、人類は農耕を始め定住するようになります。また、動物を家畜化することで、効率よく耕作面積を増やしていきました。しかし、集団が密集して暮らすスタイルは病原体の温床になりやすく、家畜からヒトへ、そしてヒトからヒトへとうつる感染症が猛威を振ります。

集落は必ず水のある地域に作られたので、**水を介して広がる感染症も流行**しました。水辺に繁殖する蚊が媒介するマalariaは、農耕の開始と同時期に流行が始まったと言われています。



#### 3 文明社会の発展

～人口増と人の大移動～

紀元前3000年頃から世界各地で文明がおこり、人間社会が急成長します。大都市建設と人口増により、排泄物から伝染する消化器病系の感染症が流行しました。交易が盛んになり、多くの感染症が人や家畜と共に運ばれ、免疫を持たない地域で急拡大しました。

世界中で人口増と都市の過密化が進み、14世紀以降様々な感染症の大流行「**パンデミック**」が起きました。人が過密する大都市は現代でいう**クラスター**が形成されやすく、病原体にとって生存し易い環境だったのです。



#### 4 現代社会

～飛沫感染が猛威を振るう～

20世紀の後半あたりから、新しいタイプの感染症が次々と現れるようになり、現在までの約50年間のうちに、約40種もの新しい感染症が見つかっています。

人類は新薬や、ワクチンなどの様々な手段で感染症と戦っていますが、病原体も進化を続けています。気候変動や開発などにより生態系が変化し、動物と人との接触が増え、動物から人間への宿主変換なども起こるようになっていきました。またグローバル化が進み、人やものが世界中を移動すると、新しい感染症との接点も増加します。



### 感染症っていつ頃からあったの？

紀元前から人類は様々な感染症と戦ってきました。170～180万年前のジャワ原人の骨からは、結核の痕跡が認められています。古代エジプトのミイラからは天然痘や結核の痕跡や寄生虫の卵などが見つかっており、当時の病気の流行を今に伝えています。

日本でも、縄文時代の人骨にポリオの症状の特徴がみられたり、様々な時代で疫病の記録が残されています。人類の歴史は感染症との闘いの歴史であると言っても過言ではありません。



### ◆細菌の発見と感染症との闘い

1676年にレーヴェンフックによって細菌が発見されましたが、細菌が感染症の原因となることが証明されたのは、細菌の発見からさらに200年以上後のことです。この時点ではまだウイルスは発見されておらず、1892年になって初めてウイルスの存在が認識されました。

人類は感染症の原因を知る前から様々な対策を講じてきました。1798年に種痘法（天然痘の予防接種）が確立され、これを応用し**ワクチン**の開発に繋がっています。また、1867年には現代に通じる**消毒法**が考案されています。細菌が感染症の原因となることが明らかとなった1876年以降、感染症対策は急激に進み、1929年に**抗生物質**（ペニシリン）が発見されたことで、多くの感染症が死の病から治療可能な病へと変わりました。ワクチンや抗生物質は、現在では様々な感染症の予防と治療に欠かせない医薬品となっています。



# ~子どものための栄養だより~

## バランスのよい食事とは？



今年度は「子どものための栄養だより」として、お子さまにもわかりやすく栄養と健康の関係についてご紹介します。お父さんやお母さん、家族のみなで栄養や健康について考えてみましょう。

### 食事の基本！「バランスのよい食事」とは？



主食 主菜 副菜 をそろえることがポイントです！



主食	主菜	副菜
<p>ごはん、パン、麺類など</p> <p>脳や体を動かす力 (エネルギー)のもとになる</p> <p>炭水化物が多い</p>	<p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵など</p> <p>体をつくる・食事の中心になるおかず</p> <p>タンパク質 脂肪が多い</p>	<p>野菜、きのこ、海藻、いも類など</p> <p>体の調子を整える・野菜中心のおかず</p> <p>ビタミン ミネラルが多い</p>

「主食【炭水化物】」からひとつ、  
「主菜【タンパク質】」から1皿、  
「副菜【野菜】」から1~2皿、をそろえ  
ると「バランスのよい食事」になります。



毎日食べましょう！

牛乳・乳製品 カルシウム(ミネラル)が多い

くだもの ビタミンが多い

### 「5つの栄養」が私たちの体を守っています！

炭水化物	脂肪	タンパク質	ビタミン	ミネラル
------	----	-------	------	------

「主食」、「主菜」、「副菜」を一緒に食べることで「5つの栄養」がそろいます。この5つの栄養を5大栄養素といい、力をあわせて私たちの体や健康を守ります。

### 今月の音だより ~「はるがきた(春が来た)」

高野辰之作詞、岡野貞一作曲、2007年(平成19年)に日本の歌百選に選出されています。

3番までありますが、皆さんご存じですか？(→覚えやすそうな歌詞ですね。)

はるが来た はるが来た どこに来た 山に来た 里に来た 野にも来た  
はなが咲く はなが咲く どこに咲く 山に咲く 里に咲く 野にも咲く  
といが鳴く といが鳴く どこで鳴く 山で鳴く 里で鳴く 野でも鳴く

今月から季節に応じた音楽をお届けします。



(By 桜餅 Duo)