

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## インフルエンザ

～100年以上続くウイルスとの闘い～

2026 年

2 月号

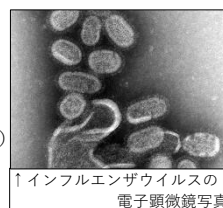
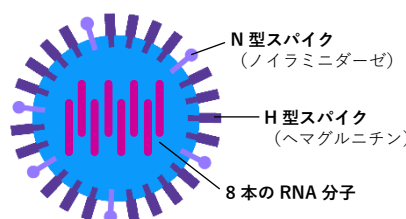
今年度は「**感染症の歴史**」をテーマに、世界や日本で流行した感染症と人類の戦いの歴史について特集していきます！

### ◆インフルエンザとは

**インフルエンザ**とは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症で、発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状を引き起こします。重症化すると、**インフルエンザ脳症**や**二次性細菌性肺炎**などの合併症を発症する可能性があるため注意が必要です。日本での季節性インフルエンザは、例年 11～12 月頃に流行が始まり、1～3 月にピークを迎えます。しかし、2009 年は新型インフルエンザウイルスの出現によって、5 月から感染者が確認されはじめ、夏以降、感染者が爆発的に増加しました。

インフルエンザウイルスは A、B、C 型の 3 つの型に分類されています。このうち大きな流行の原因となるのは A 型と B 型です。ウイルス表面には 2 種類の突起（スパイク）があり、それぞれのタンパク質の名前の頭文字をとって、H と N と呼ばれています。H1N1 などと分類されており、多くの型があります。流行する型は年によって異なり、1 種類とは限りません。そのため、一度かかっても、同一シーズンに再度違う型のインフルエンザにかかることもあります。

《インフルエンザウイルスの構造》



↑インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真

### インフルエンザの三大パンデミック

日本でも流行し、小中学校に通う年齢層で数多くの罹患者を出しました。

#### スペイン風邪(1918～1919 年)

**世界中で感染が拡大**し、多くの死者を出した。人口の多くがその免疫を獲得するにつれて死亡率は低下したが、アジア風邪が現れるまで流行し続けた。

- ・ A (H1N1) 型ウイルス
- ・ 感染者：約 5 億人  
(当時の世界人口の約 3 分の 1)
- ・ 死者数：約 5000 万～1 億人（諸説あり）
- ・ 主に若年層（20～40 代）に重篤な被害。

#### アジア風邪(1957～1958 年)

ほとんどの人は免疫がなかったが、50 歳以上の人の一部が抗体を有していたため、50 年以上前に類似の流行があったと推測されている。

- ・ A (H2N2) 型ウイルス
- ・ 死者数：約 100 万人
- ・ ワクチンの開発が比較的早く、被害は抑えられた。

#### 香港風邪(1968～1969 年)

香港風邪をもたらしたインフルエンザウイルスは、今も変異を繰り返しながら、季節性インフルエンザの「A 香港型」として世界で猛威を振るっている。

- ・ A (H3N2) 型ウイルス
- ・ 死者数：約 100 万人
- ・ ウイルスの進化により、**毎年の流行が常態化**していく。

スペイン風邪はその名とは違い、アメリカが発生源とされています。黒死病以来の歴史的疫病で、当時開戦中だった第一次世界大戦の死者よりも**インフルエンザの死者の方がはるかに多かった**とされています。



### ◆インフルエンザの現状

インフルエンザウイルスは、構造の変化・変異を繰り返しながら、季節性インフルエンザとして、時には**新型インフルエンザ**として人類の脅威となります。新型インフルエンザは、多くの人が免疫を獲得していないことから、急速に蔓延します。また、いつどこで発生するのかを予測することは困難です。しかし、ひとたび発生すれば、人々の生命及び健康、医療体制、生活や経済全体に大きな影響を与えかねません。現在では、ワクチンや治療薬などの開発により流行を最小限に抑える感染対策が実施されていますが、それでも周期的に新型インフルエンザパンデミックが起こっています。記憶に新しいところでは、2009 年に新型インフルエンザの世界的流行がありました。

2020 年に新型コロナウイルス感染症が、世界的に大流行して以降、各国での感染症対策の強化や行動制限により、インフルエンザの発生は一時的に減少しました。しかし、行動制限の解除や社会活動の再開に伴い、インフルエンザの流行が再び見られるようになっていきます。また、**A 型インフルエンザと新型コロナウイルスが重複感染すると、より重度の体重減少や肺炎の悪化が見られる**ことも報告されています。

#### インフルエンザの語源と由来

インフルエンザウイルスは、元々野生の鳥・渡り鳥などが保有していた**人獣共通感染症**です。鳥たちの糞に含まれたウイルスが水に流れ込み、その水から家畜へ、さらに家畜から人間へと感染が広がっていき、現在の流行へと繋がっていきました。インフルエンザウイルスは強い感染力を持ち、変異を繰り返しながら進化していったと考えられます。

インフルエンザの存在は古代ギリシャの時代から知られてはいましたが、冬になると流行する高熱と体の痛みを伴う性質の悪い風邪、という認識しかありませんでした。人への感染が確認され始めた当時では、まだウイルスが原因であることも解明されていません。14～16 世紀のイタリアの占星家たちが、冬になると流行するこの症状は冬の星の動きが影響していると結びつけ、**「インフルエンツァ」**（イタリア語の influence：影響が語源）と名づけたのが始まりとされています。

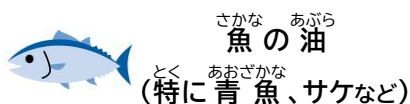
# ～子どものための栄養だより～ 「油」のとりすぎに注意しましょう！



## 「悪い油」と「いい油」

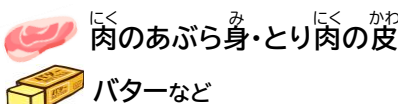
「油」には、食べてほしい「油」、体に必要だけど食べすぎると健康に良くない「油」、できるだけ食べない方がいい「油」があります。

### 食べてほしい「油」



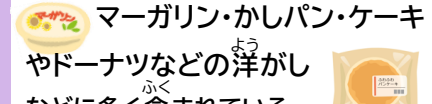
魚の油  
(特に青魚、サケなど)  
脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高めます。  
血液をサラサラにします。

### 食べすぎに注意する「油」



あげもの・  
油をたくさん使った料理

### できるだけ食べない方がいい「油」



マーガリン・かしパン・ケーキやドーナツなどの洋菓子などに多く含まれている  
人工的に作った油で、世界各国で食べるといろいろな病気になりやすくなるといわれています。

## 「油」を食べすぎるとどうなるの？



ふと太りやすくなる



血管が固くなる  
血液がドロドロになる



将来、血管の病気や生活習慣病になりやすくなる

「油」は他の食べ物よりもエネルギーが高いです。エネルギーは生きていくために必要ですが、とりすぎたエネルギーは脂肪として体にたまっていきます。また、油を食べすぎると血液や血管に悪い働きが出てきます。  
病気にならないためにも、油のとりすぎに注意しましょう！



## 「油」をとりすぎないようにするには？



タンパク質をとる時は、肉ばかりではなく、魚や大豆製品もよく食べるようにしましょう。



ファストフードやスナック菓子、ケーキやドーナツなどの洋菓子には、油がたっぷり使われています。

これらの食品は毎日食べないで、たまに食べる程度にしましょう。

野菜、豆、キノコ、海そう、イモを食べましょう。  
これらの食品は油の吸収をおさえて、よぶんな油を体の外に出す働きのある食物せんいが多く含まれています。



## 今月の音だより ～「雪(ゆき)」



「雪(ゆき)」作詞は武笠三、作曲は不明、文部省唱歌。「こんこ」の意味・語源は不明ですが、「来む」(来い = 降れ)と関係があるとされるようです(その他諸説あるようです)

- 雪やこんこ あられやこんこ。ふつてはふつては ずんずんつもる 山も野原も わたぼうしかぶり かれ木残らず 花がさく
- 雪やこんこ あられやこんこ。ふつてもふつても まだ降りやまめ 犬はよろこび庭かけまわり ねこはこたつでまるくなる



(By 桜餅 Duo ♡)