

第17回府民健康フォーラム

～私たちの暮らしと薬・栄養・臨床検査～

開催日：令和4年12月18日（日）13：30～15：20

会場：大阪府薬剤師会館 大ホール

主催：（公社）大阪府薬剤師会・（一社）大阪府臨床検査技師会・（公社）大阪府栄養士会

後援：大阪府・大阪市

対象：大阪府民 70名（会場及び動画配信の視聴も含む）

テーマ：感染症から身を守るために



基調講演「かぜ、インフルエンザ、そしてコロナ」

講師 社会福祉法人恩賜財
団済生会支部

大阪府済生会中津病院
呼吸器内科部長

上田 哲也先生

2009年に新型インフルエンザウイルスのパンデミック（世界的な大流行）が発生し、令和元年（2020年）12月以降に、中国の武漢において新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告された。日本でも新型コロナウイルスが発生し、令和2年1月28日に新型コロナウイルス感染症を指定感染症として政令で定められ、2月1日には2類相当の指定感染症となった。2020年2月の第1波から、2022年12月の第8波の流行がみられ現在に至る。

感染と発症の違いについて、「感染」とはウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入し増えること。「発症」とは病気の症状が現れることであり、個々の状態やウイルスによっては必ずしも感染しても発症するとは限らない。つまり、同じように病原体に暴露しても感染しない人もいれば感染する人もいる。また、感染しても発症する人としらない人もいる。

例えば、結核は菌の飛沫（空気感染）によりヒトからヒトへ感染する可能性がある。しかし、感染しても全員が発病するわけではなく、2年以内に6～7%が発症すると言われるが、自己免疫で発症せずにすむ場合も多い。なお、免疫力が低下した時に後で発症することもあるが、90%以上の人は感染しても生涯発症はしないとされている。全国でも大阪は結核患者が

一番多いと言われていたが、近年では少しずつ減少して全国の罹患率に近づいてきている。

次に、ウイルス（インフルエンザ、新型コロナウイルスなど）と細菌（肺炎球菌、サルモネラ菌、結核菌など）との違いは、ウイルスは単独では増殖できないので、人の細胞の中に侵入し増殖する。細菌は体内で定着して細胞分裂で自己増殖しながら、人の細胞に侵入するか、毒素を出して細胞を障害する。ウイルスは複製の過程で変異しやすく、パンデミックを起こしやすい特徴がある。

「インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス」の違いを感染状況から見てみると、インフルエンザウイルスは発病直後から感染力が強いが、新型コロナウイルスは発病前から感染力が強いので、感染対策がより難しい。重症化・死亡リスクでは、第1波に比べると第8波では新型コロナウイルスの死亡率は季節インフルエンザウイルスに近づいてきている。特に高齢者は寝ているうちに寝たきりになるリスクがあり、かつ後遺症の訴えも見られる。

ちなみに治療薬はインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにはあるが、かぜは薬がなく対処療法しかない。

今後、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルスの同時流行が懸念されるが現時点ではどうなるかはわからないので、大阪府ホームページの「新型コロナまたはインフルエンザの流行の兆しがみられる場合の外来受診フロー」や「新型コロナウイルス検査で陽性判明後の流れ～保健所からの連絡や療養について～」等を参考にして下さい。



講演Ⅲ「感染症と栄養～感染症に負けない食生活～」

講師 地方独立行政法人大阪市民病院機構

大阪市立総合医療センター
医療技術部 主幹

蔵本 真宏氏

まずは、感染症と栄養不良は密接な関係がある。栄養不良になると、体重減少、免疫低下、腸管バリア低下、治療の遅延、重症化などが起こり感染症にかかる。感染症にかかると発熱などにより、食欲低下、代謝亢進、吸収障害、異化亢進、全身状態の悪化、栄養不良となる。栄養不良とは、栄養バランスが不均衡であること。食事の量が少ない、栄養補給が合っていない。また過栄養でも栄養不良である。つまり、やせすぎてても太りすぎても良くない。

次に、免疫を落とさないことが大切である。免疫とは、生体が疾病、特に感染症に対して抵抗力を獲得する現象で、自然免疫（生まれつき人に備わっている免疫（先天的））と獲得免疫（一度体内に侵入したウイルスなどの異物を記

憶し2度目に反応する免疫（後天的））がある。この2つの免疫が正しく働くためにも栄養が大切である。また、免疫が上がる栄養素や食品はないが、必要な栄養素が不足すると免疫力が低下するため、日常の食事の中で過不足なくとることが重要である。また、免疫力を保つために役立つ栄養素としては、たんぱく質、 $\Omega 3$ 系脂肪酸、食物繊維、ビタミン類、鉄、亜鉛、セレンなどに加えて乳酸菌などもある。

最後に、感染症に負けない食生活とは、①規則正しい生活リズムを心掛ける。→1日3食規則正しく食べる。適度な運動、十分な睡眠など。

②バランスのとれた食事で良好な健康状態を保つ。→主食、主菜、副菜を摂り、不足しがちな栄養素をプラスする（特に高齢者の方はたんぱく質やビタミン、ミネラルの不足に注意。）。

③腸内環境を整える。→善玉菌を含む食品と善玉菌のエサになる食品を一緒に摂る。

感染症に負けない食生活は特別なことではない。この話をきっかけにして、今の食生活を振り返り、見直していただきたい。

（文責 福祉 高田敬子）