

インフルエンザ・はしか・風疹・水疱瘡・ヘルペス・ウイルス性肝炎…など、ウイルスに起因する感染症は今までもたくさん知られていますが、最近、新型コロナウイルスによる重篤な感染例の報道が相次いでいます。

①重症熱性血小板減少症候群(SFTS)は、マダニの仲間が媒介することが分かっています。すでに各種報道でご存知と思いますが、マダニ類は全国に分布し、春から秋が活動期、主に草むらに生息しています。

すべてのマダニ類がSFTSウイルスを保有しているわけではありませんが、まずは咬まれないよう気をつけましょう。

万が一咬まれても、痛みもかゆみもまったく感じないため、数日にわたり血を吸われてマダニの体が大きく膨れて初めて気づくということもあるかもしれません。

無理に取るうとせず、病院で適切な処置をしてもらうのが良いと頭では分かっていますが、実際にはどうでしょうか。

私は数年前に足を咬まれたことがあるのですが、ゴミがくっついていてなのかと見間違え、手で払いのけようとしてなかなか取れなかったのを覚えています。

とりあえず脱脂綿等にアルコール類を含ませ、患部にしばらく当てておくと、自然に外れることがあります。マダニ類はいろんな菌を保有している可能性があるため、潰さず粘着テープで挟んで処理します。

SFTSウイルスに感染すると、6日〜2週間  
の潜伏期間を経て、**発熱・食欲低下・吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・筋肉痛**などの症状が現れ、**意識障害・けいれん・昏睡・リンパ節の腫れ・四肢脱力・血尿・血便**などの重篤な全身症状に陥る危険があります。

②鳥インフルエンザH7N9型ウイルス感染による死者が上海市で出たのに続き、中国の他地域でも感染者が確認されたと最新ニュースは伝えていました。今回の感染を受け、WHOは「豚が感染源の可能性を排除しない」と発表しました。

鳥インフルエンザといえば今までは高病原性のH5N1型ウイルスが、ヒトの新型インフルエンザの原因として懸念されてきました。

ウイルスはヒトの細胞のおよそ1000分の1の大きさ。単独では増殖できないため、私たち生き物の細胞に侵入し、その細胞自体にウイルスを増産させ、爆発的に増えたウイルスがさらに全身に拡散していくという厄介な存在です。

抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は特に注意が必要です。

現代医学では有効なワクチンがなく対症療法に止まっています。

**中国医学では優れた抗ウイルス作用をもつ板藍根を予防と治療に用いてきました。**



チンゲン菜と木耳とイカの炒め煮

材料 (4人分)

- チンゲン菜……………2株
- 黒きくらげ(乾燥品)……………10g
- イカ(刺身用または冷凍ロールイカ)……………120g
- ねぎ……………1本
- しょうが……………1片
- ザーサイ(味付け)……………20g
- 下味 塩・こしょう・酒各少々
- ごま油……………大さじ1
- 鶏ガラスープ……………2カップ
- 塩……………小さじ1弱
- 片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① 黒きくらげはさつと水で洗い、たっぷりの水に浸して戻し、石づきを取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ② イカは下味をつけておく。
- ③ チンゲン菜は株を縦に4〜5等分に切ってから2cm長さに切り、葉と茎に分けておく。
- ④ ねぎは斜め薄切り、しょうがは皮をむいてせん切り、ザーサイは粗みじん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、しょうが、ねぎ、チンゲン菜の茎、黒きくらげ、イカをいれて強火でさつと炒め、イカの色が変わったらスープとザーサイ、塩を加える。沸騰したら中火にして2〜3分煮る。
- ⑥ チンゲン菜の葉を加えてさつと煮て、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。



**チンゲン菜は胃腸機能の回復、黒きくらげ・イカは体を潤す働きがあります。**

—— 植山美保 カンタン薬膳より ——

