

けんこう
健康サポーター

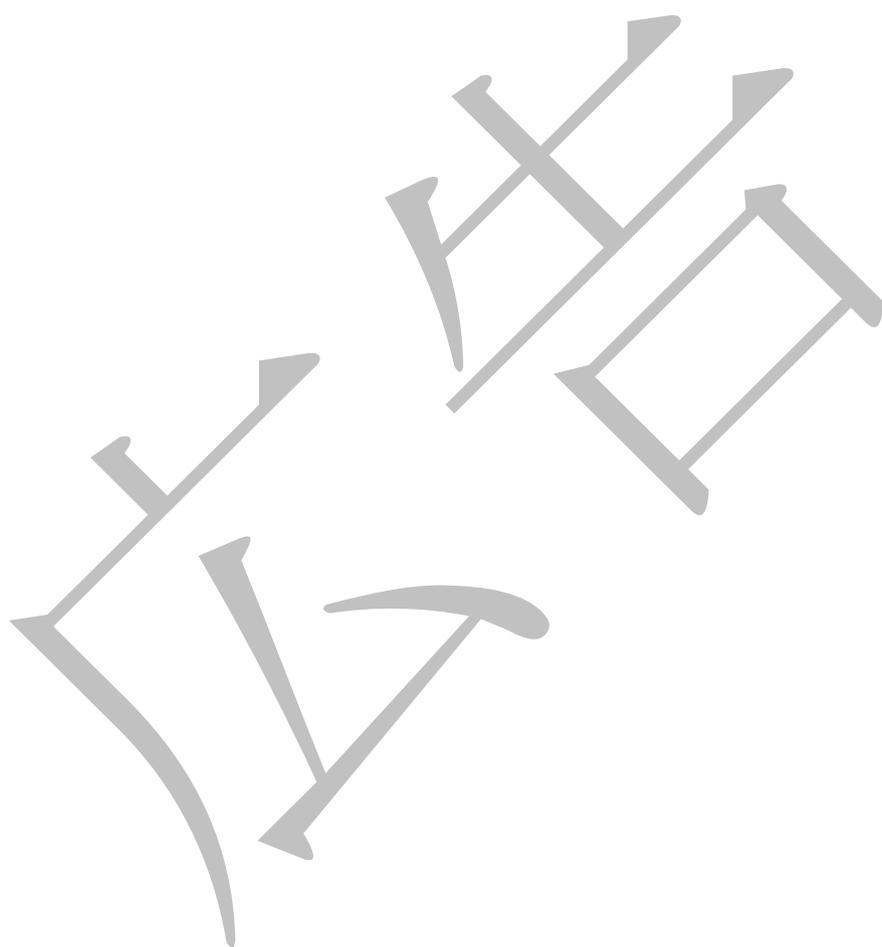
えむぞう

びせいぶつへん
微生物編

くん



みんな!えむぞうくんといっしょに
けんこう
健康のことおはなししよう♪



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん



健康ユウキ

しょうがく ねんせい
小学4年生。

ちょっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。
サッカーが大好き。



えむぞうくん

せい ちきゅう
メディカル星から地球のことを
べんきょう ぶとこ
勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。
くいしんぼう ぼう
食いしん坊くいしんぼうなのがたまにキズ？

微生物と上手につき合うぞう! …… 6ページ
 大切だからこそ…だぞう! …… 8ページ
 湿気は大好きだぞう! …… 10ページ
 細菌性食中毒にご用心! だぞう!! …… 12ページ
 旅行者下痢症に注意だぞう! …… 14ページ
 かゆいだけじゃないんだぞう!! …… 16ページ

ピロリ菌を除菌せよ! だぞう!! …… 18ページ
 インフルエンザにご用心だぞう! …… 20ページ
 ノロウイルスをやっつけるぞう! …… 22ページ
 プロバイオティクスは健康の味方だぞう! …… 24ページ
 微生物は怖くないんだぞう!! …… 26ページ
 用法、用量を守って病気を治すんだぞう! …… 28ページ



けんこう
健康あい

ちゅうがく ねんせい あか げんき
 中学1年生。 るくて元気がいい
 ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

ものし
 ととも物知り
 けんこうけ ちえぶくる
 健康家の知恵袋。



パパ

いざという時は
 たよ りになるぞ!

ママ

やさしくて
 りょうり しょうず
 上手だよ!

おじいちゃん

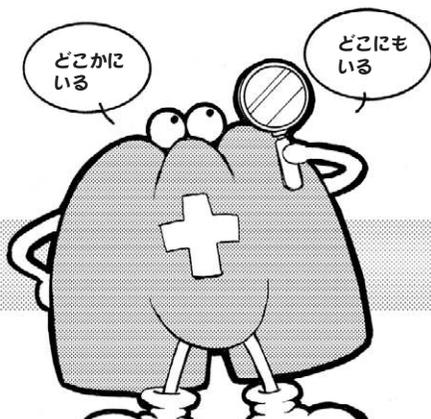
なん つく
 何でも作って
 くれるんだ!

えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

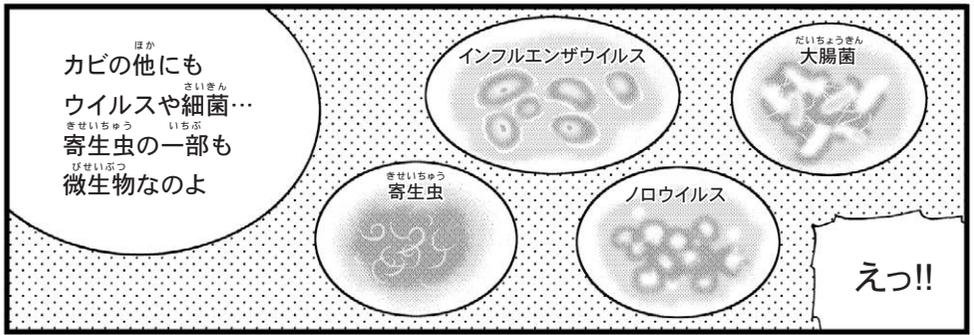
びせいぶつ じょうず あ
微生物と上手につき合うぞう!

しよくちゆうどく げんいん びせいぶつ
インフルエンザや食中毒の原因は微生物、
パンやヨーグルトや納豆を作るのも微生物。
びせいぶつ
微生物っていったいどんなもの?



作・画/あさみさとる
監修/内藤博敬(博士[学術])



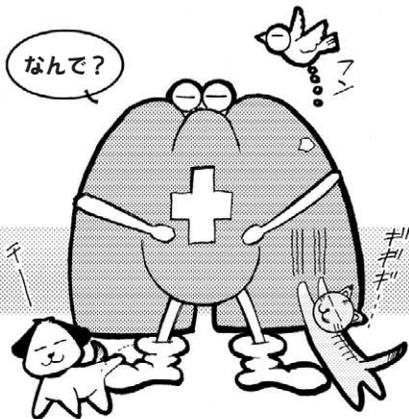


えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

たいせつ
大切だからこそ…だぞう!

かぞく いっしょ
ペットは家族、いつでも一緒。
ただね… やっぱ人間同士と同じ
というわけにはいかないんだ!



作・画/あさみさとる
監 修/内藤博敬(博士(学術))





たとえば
ペットなら…

カブノサイトファーガ・
カニモルサス感染症

症状：発熱、けん怠感(だるさ)
腹痛、吐き気、頭痛など

原因：犬や猫などの
動物の口の中には普通に
みられる細菌

サルモネラ

症状：胃腸炎(重症化することも)
原因：動物の50~90%が保有しており
特にカメやトカゲ等のは虫類に多い

狂犬病

症状：初期は風邪に似ているが
発症するとほぼ100%死亡する
原因：感染した犬や猫、野生動物などの
だ液中にあるウイルス

鳥インフルエンザ

症状：発熱、肺炎
原因：ウイルスに感染した
鳥の排泄物や
死がいと接触

ほかにも家畜やネズミ
野生動物の持つ菌が
原因でおこる病気は
いっぱいあるの!



だから
動物に触ったり
ウンチやおしっこの
処理をしたら
必ず手を洗ってね!

ただ正しいスキンシップは
この子たちのためでも
あるのよ



そっかあ~

そういえば
宇宙人と人間は
どうなんだろう?



えむぞうくん
ユウキの残したおかず
よく食べてるよねえ?

た…多分
大丈夫でござるよ

これから
気をつけるで
ござる…




えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

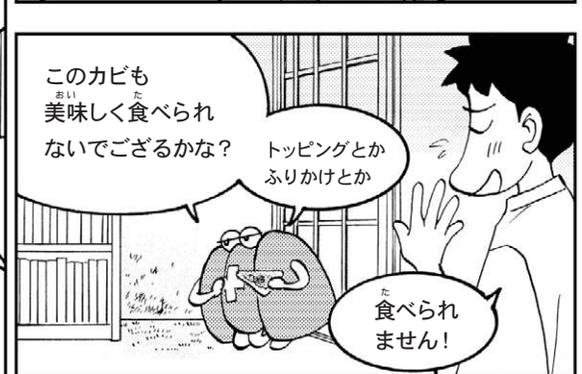
しっけ だいいこうぶつ
湿気は大好物だぞっ!

つゆどき しつど たか
梅雨時、湿度が高くなると

き
気になるのはカビ!

たいさく
ちゃんと対策していますか?





えむぞうくん

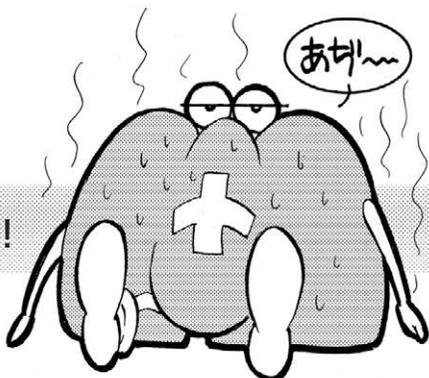
びせいぶつへん
— 微生物編 —

さいきんせいしよくちゆうどく ようじん
細菌性食中毒にご用心! だぞう!!

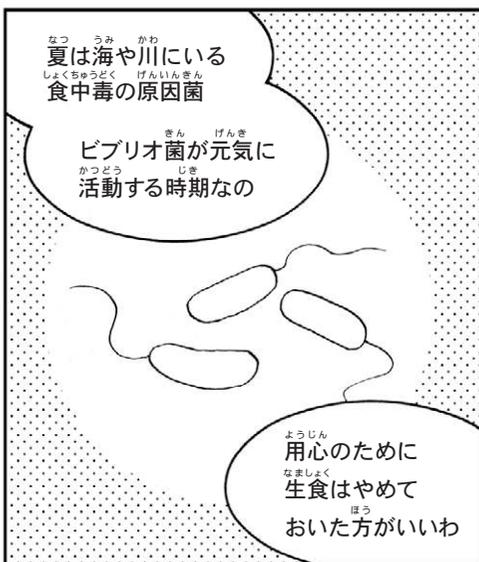
む あつ きせつ
じめじめして蒸し暑い季節…

にんげん ふかい かんきよう だいす
人間にとっては不快な環境が大好きって

せいぶつ
生物もいるんだよ!



作・画/あさみさとる
監 修/内藤博敬(博士〔学術〕)



しょくちゅうどく ねんじゅう
食中毒は1年中
おこるものだけけど

人間にとって不快な
高温多湿の環境は
食中毒の原因となる
細菌たちには
快適で増殖しやすいの

びびりお菌の他にも
食中毒の原因は
こんなに…

さいきんせいしょくちゅうどく おも げんいん とくちゅう
細菌性食中毒の主な原因と特徴

原因菌	主な症状	潜伏期間	原因食品・汚染源
サルモネラ	腹痛・下痢 発熱	4~48時間	レバ刺し・食肉調理品 鶏卵・うずら卵・動物の糞尿
腸炎びびり	腸痛・下痢 吐き気・おう吐	6~24時間	刺身・すし・魚介類から 二次汚染された食品
カンピロバクター	腸痛・下痢 発熱	2~7日	レバ刺し・鶏肉の生食 低温でも増殖する
黄色ブドウ球菌	吐き気 おう吐	2~6時間	にぎりめし・和菓子 洋菓子

※潜伏期間=食べてから発症するまでの時間

しょくちゅうどく ぶせ
食中毒を防ぐには

- 付けない(手や調理器具を洗う)
- 増やさない(高温多湿の場所に食べ物物を放置しない)
- 除く(加熱する)

…が大切なのよ!

原因菌の中には
加熱しても毒素が
消えない菌があるから

もったいないと思っても
あやしいものは処分
することも必要ですね

そうね

ま…我が家では
食材が余って傷む
なんてことは
ないんですけどね

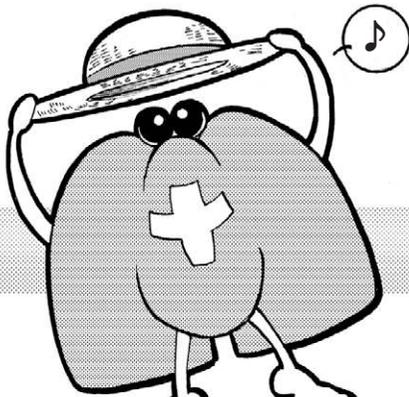
ん?

えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

りょこうしゃ げりしやう ちゆうい
旅行者下痢症に注意だぞう!

たの かいがいりよこう たの
楽しい海外旅行! グルメも楽しみの
ひとつだけど、ちょっとした油断で感染症に
かかって大変なことになることも…



作・画/あさみさとる
監 修/内藤博敬(博士(学術))





えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

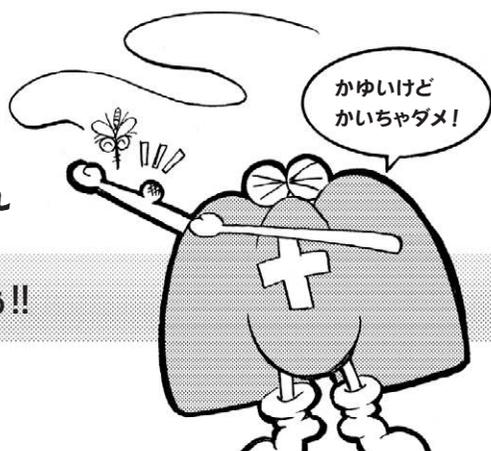
かゆいだけじゃないんだぞう!!

蚊やダニに刺されても

「かゆいだけ!」なんてあなどるなかれ!

とっても怖い病気の原因になるかもしれないぞ!!

作・画/あさみさどる
監修/内藤博敬(博士(学術))





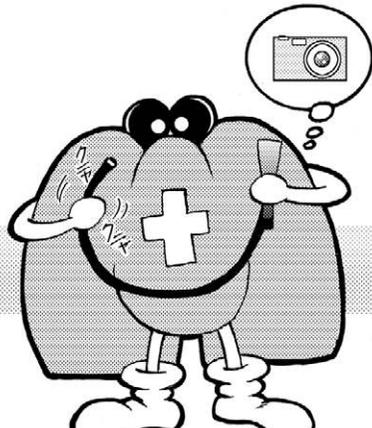
えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

きん じょきん
ピロリ菌を除菌せよ! だぞう!!

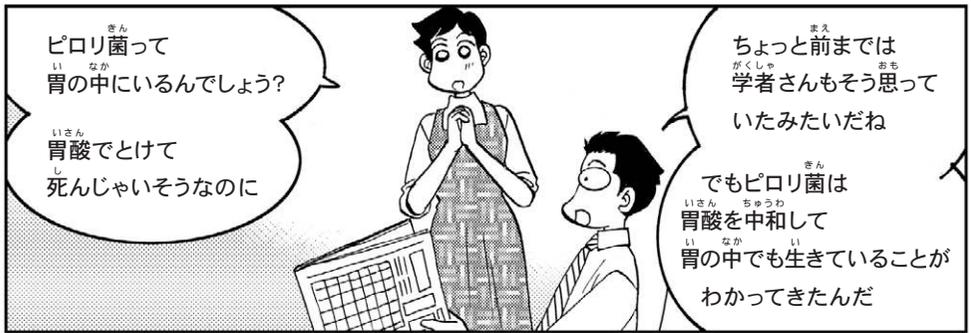
よぼう
予防できるガンもあるんだ!

ていきけんしん じぶん からだ
定期検診で自分の体をチェックしてみよう!!



作・画/あさみさとる
監 修/内藤博敬(博士〔学術〕)





ピロリ菌って
胃の中にいるんでしょう？

胃酸でとけて
死んじゃいそうなのに

ちょっと前までは
学者さんもそう思って
いたみたいだね

でもピロリ菌は
胃酸を中和して
胃の中でも生きていることが
わかってきたんだ



だから検査で
見つかったら
まず除菌！

除菌しても
また増えることが
あるから

くわしくは
お医者さんの指示に
従って！

定期健診も
大切だよ！



ピロリ菌の感染は
環境中や
ハエやゴキブリを介する
こともあるけれど

多くの場合は
感染している大人が
子どもに口移しで
食事をさせたり

キスしたりすることで
感染するんだよ

えー!!



ママ、赤ちゃんの時の
アイやユウキがかわいくて
いっぱいキスしちゃったわ

えー



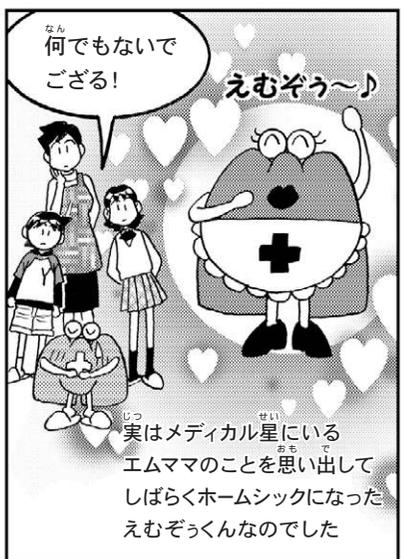
ママもピロリ菌の
検査を受けて

アイやユウキに
うつしてないか
確かめなきゃね

うん

えむぞうくん
どうしたの？

.....



何でもなくて
ござる！

えむぞう〜♪

実はメディカル星にいる
エムママのことを思い出して
しばらくホームシックになった
えむぞうくんなのでした

えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

インフルエンザにご用心だぞう!

ずつう はなみず せき かぜ おも
頭痛に鼻水に咳…風邪かな? と思っても

こうねつ
高熱が出たらインフルエンザかも!

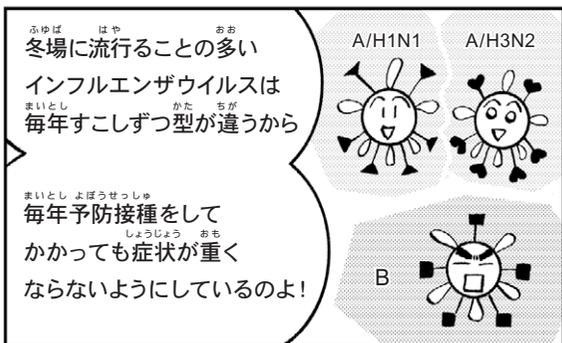
いしゃ
すぐお医者さんでみてもらおう!!

しょうじょう
症状は
似てるけど

インフルエンザは
風邪とはちよつと
違うんだ!



作・画/あさみさとる
監 修/内藤博敬(博士〔学術〕)



インフルエンザウイルスは
咳やくしゃみ、吐しゃ物から
他人にうつってしまうの!

えむぞうくんも
外出する時は
必ずマスクをして
手洗いも忘れずにね

うつさない!
うつされない!!

栄養たっぷりの
食事も大切!

アルコール
除菌剤

せけん

わかったで
ござる!!

3日後—

ママ!
熱が下がったよ!!

良かった

明日から学校
行っていいよね!

寝てるの
あきちゃった

そうねえ…でも
熱は下がっても
ウイルスはまだ
ユウキの体の中
あって

お友だちにうつしてしまう
かもしれないわ

お医者様が
いいと言うまで
学校はお休み
しましょうね

えー

うーん うーん…

違うわ… 学校でね
インフルエンザでお休みしている
お友だち全員の給食、ひとりで
食べちゃったんですって

食べ過ぎだね
いつもの…

インフルエンザには
注意でござる!!

ユウキ殿… えむぞうも
インフルエンザで
お腹が痛いござる

えむぞうくんも?

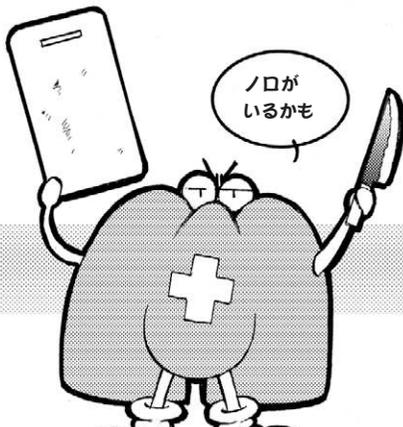


えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

ノロウイルスをやっつけるぞう!

しょくちゅうどく つゆ なつ お
食中毒は梅雨や夏に起こるイメージがあるけれど
じつ ねん つう かんせん
実は1年を通じて起きていて、冬にはウイルス感染
いちょうえん ふ
による胃腸炎が増えるんだ。
しょくちゅうどく たいさく
みんなで食中毒対策をしよう!!



作画/あざみさとる
監修/内藤博敬(博士(学術))





※ 漂白剤を使用するときは使用方法を守り、適正量を使いましょう。

えむぞうくん

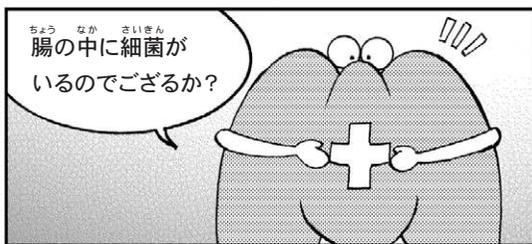
びせいぶつへん
— 微生物編 —

けんこう みかた
プロバイオティクスは健康の味方だぞう!

にんげん ちよう なか み さいきん
人間の腸の中は見えない細菌でいっぱい!
からだ よ きん ふ けんこう つよ みかた
体に良い菌を増やせば、健康の強い味方に
なってくれるんだって!!



作・画/あさみざとる
監 修/内藤博敬(博士(学術))





※ 腸内細菌のバランスを改善してくれる微生物のことをプロバイオティクス、腸内細菌の動きを助ける食品をプレバイオティクスといいます。この二つを同時に行うと、より効果的であると考えられています。

えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

びせいぶつ こわ
微生物は怖くないんだぞう!!

た ちの くさ しょくちゅうどく げんいん
食べ物が腐る、食中毒やアレルギーの原因…
びせいぶつ こわ じつ じんげん しょくせいかつ
微生物って怖いもの? — 実は人間の食生活を
ゆたかにしてくれる微生物もいるんだよ!



作・画/あさみさとる
監 修/内藤博敬(博士(学術))





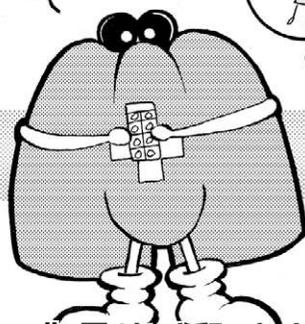
えむぞうくん

びせいぶつへん
— 微生物編 —

ようほう ようりょう まち びょうき なお
用法、用量を守って病気を治すんだぞう!

こうせいぶつしつ なまえ し
抗生物質… 名前は知っているけど、
なん くすり
何のお薬なのか知っている人は少ないかも。
こうせいぶつしつ なん
抗生物質って何だろう?

びせいぶつ
微生物?



作・画/あざみさとる
監修/内藤博敬(博士〔学術〕)

