



FUKUOKA
ONE HEALTH

人と動物と環境はつながっている

ワンヘルス

One Health

ワンヘルス (One Health=ひとつの健康)とは、
人と動物の健康および環境の保全をひとつとして捉え、
みんなで考え、行動することです。



福岡県教育委員会

監修 公益社団法人 福岡県獣医師会

中学生の皆さん、こんにちは！「ワンヘルス」というとても大切な考え方について、お話ししたいと思います。



ワンヘルスって何だろう？

想像してみてください。人間、動物、そして私たちを取り巻く自然環境。これらは全部つながっています。ワンヘルスとは、この「つながり」を大切に、「みんなの健康はひとつ」という考え方です。人間が健康であるためには、動物たちも健康で、そして環境も健康である必要があります。

しかし、現代社会には様々な問題があり、「みんなの健康はひとつ」という状況が保たれているわけではありません。これらの問題を解決するには、色々な人たちの協力が必要です。地域の人たちはもちろん、お医者さんや獣医さん、役所の人、会社の人、科学者、そして中学生の皆さんも含めて、みんなが自分の事として考え、行動することが大切です。



ワンヘルスでは、どのようなことに取り組むの？

ワンヘルスには、以下の6つの柱があります。みんなで協力して、これらの問題に向き合い、自分にできることから始めることで、人も動物も環境もみんなが健康で幸せに暮らせる世界をつくることができます。身近なところから、ワンヘルスの考え方を実践してみましょう。

1 人獣共通感染症対策

2 薬剤耐性菌対策

3 環境保護

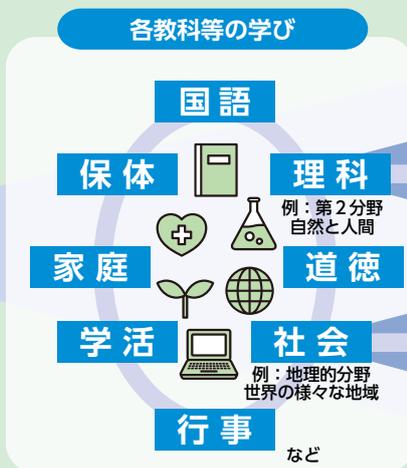
4 人と動物との共生社会づくり

5 健康づくり

6 環境と人と動物のより良き関係づくり

6つの柱

各教科等をのぞくと…



ワンヘルスの学び

主に関連する柱：3・6



ワンヘルスの学びって？

ワンヘルスは、皆さんが普段学習している多くの内容とつながっています。

ワンヘルスのレンズで各教科等をのぞいてみましょう。すると、まずは「気付き」が生まれ、「調べて」みると、色々なことを考えさせられます。ワンヘルスについて「考えたり話し合ったり」すると、行動へのきっかけが生まれます。実際に「行動して」みると、さらに新たな気付きがあります。

このようなサイクルをくり返ししながら、人と動物と環境の健康のために、自分にできそうなことを考え、実際に行動できるようになることが大切です。

次のページからは、ワンヘルスの6つの柱について説明しています。どのような気付きが生まれるでしょうか。



Section 01

人獣共通感染症対策

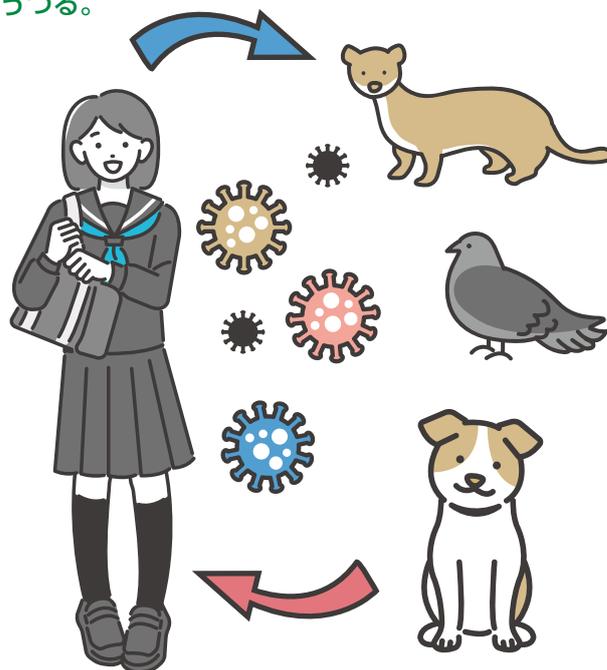
人と動物との間で^{でんぱ}伝播する感染症を防ぐ

人獣共通感染症とは、動物から人へ、または人から動物へうつる感染症のことで、狂犬病や鳥インフルエンザなどがその代表的な例です。とくに新型コロナウイルス感染症は 2020 年頃から世界中で大流行し、コウモリなどの野生動物に存在していた病原体が、人との接触や食肉市場などを通じて多くの人に伝播したと考えられています。このように人獣共通感染症は、

- ・直接伝播：動物から直接かまれたり引っかかれたりしてうつる。
- ・間接伝播：病気の動物が触れた物に人が触れることでうつる。
- ・動物介在性間接伝播：蚊やマダニなど生物が病原体を運ぶ。

といった経路を通じて拡大します。このため、人獣共通感染症を防ぐためには、動物に触れた後の手洗いやうがい大切です。また、野生動物には不用意に近づかないようにし、ペットには適切なワクチン接種が欠かせません。日本では法律により狂犬病ワクチンの接種が義務付けられています。これは人と動物の両方を守るためのものです。その他に人獣共通感染症に関する正しい知識を身に付け、その情報を周囲の人たちと共有することも大切です。

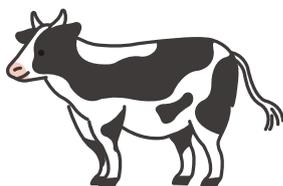
こうした取組はワンヘルスという考え方に基づいています。ワンヘルスは、人と動物と環境の健康が密接に結びついていることを示しています。私たちがこの考え方を理解し、協力し合うことで、より健やかで持続可能な世界を築くことができます。



人類の進化と感染症

人類が農業や牧畜を始めた約 1 万年前、人と動物が共に暮らすようになり、動物から人へうつる感染症が生まれたことを知っていますか？ 例えば、結核はもともと牛の病気でしたが、人間にも感染するようになった病気の一つです。

新しい感染症の出現は、人類にとって大きな試練でした。多くの人が苦しみ、命を落としてきましたが、人類はあきらめず、ワクチンや薬を開発し、衛生環境を改善することで感染症と戦ってきました。そして、人々の暮らし方や動物との関わりが、病気の発生に影響することが分かってきました。そこで生まれたのが、「ワンヘルス」です。動物が病気になると、人にも感染する可能性があります。また、環境が悪化すると、人や動物の健康にも悪影響を及ぼします。このようにワンヘルスでは、人・動物・環境を一体として考えます。



調べてみよう 話し合ってみよう

- ・人獣共通感染症には、どのような病気がある？
- ・狂犬病は、どのような特徴があり、どうすれば予防できる？
- ・蚊やダニがうつす病気には、どのようなものがあり、どうすれば予防できる？
- ・動物と触れあうとき、どのような点に気をつけたい？
- ・家庭や学校の中で行う感染症予防には、どのような方法がある？
- ・身近なペットを感染症から守るには、飼い主としてどのような対策ができる？
- ・ペストは、なぜ恐ろしい病気なの？
- ・北里柴三郎先生は、どのような研究や功績を残された？



Section 02

薬剤耐性菌対策

薬が効かない細菌の出現を防ぐ

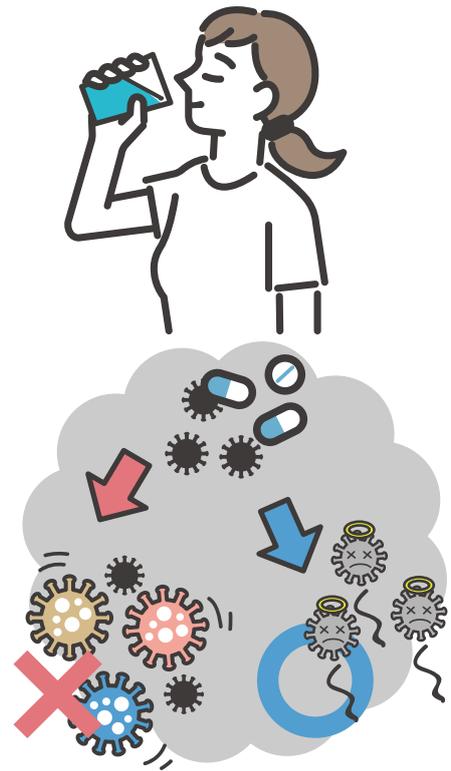
細菌が原因の感染症に効果がある「抗生物質」という薬がありますが、薬の使い方によって抗生物質が効かなくなる場合があります。この現象を「薬剤耐性」と呼び、細菌は抗生物質に対し身を守る方法を身に付け、「薬剤耐性菌」へ進化することがあります。このような細菌は治療を難しくし、命に関わることもあります。薬剤耐性菌が増える主な原因は、抗生物質を正しく使わないことです。例えば、風邪やインフルエンザの原因であるウイルスには抗生物質は効果がないにもかかわらず、不適切に使用することにより、細菌が耐性を持つ可能性が高まります。

また、薬剤耐性菌は人間だけでなく、動物や環境にも影響を及ぼします。家畜やペットに抗生物質が不適切に使われると、人間と同様に耐性菌が発生することがあります。それが河川や土壌に広がり、環境への悪影響が懸念されます。

この問題に対して、私たちができることは

- ・ウイルス性の感染症（風邪など）には抗生物質が効かないことを理解する。
- ・医師の指示通りに抗生物質を使用する。
- ・他人の処方薬は使わない。
- ・手洗いやうがいをして感染を予防する。

薬剤耐性菌の出現を防ぐことは、私たちの健康を守るだけでなく、動物や環境の健康を守ることもつながります。人と動物と環境の健康は互いにつながっており、この「ワンヘルス」という考え方が、この薬剤耐性の問題を解決する鍵となります。



フレミングと抗生物質の発見

1928年、イギリスの細菌学者アレクサンダー・フレミングは、偶然から医学史を変える大発見をしました。実験室で細菌を培養していた皿に青カビが生え、その周りの細菌が死滅しているのを見つけたのです。

フレミングの研究により、このカビが作り出す「ペニシリン」という物質に強力な抗菌作用があることが分かりました。これが人類初の抗生物質となり、それまで治療が難しかった感染症に対する治療を可能にしました。その後、抗生物質は、人間だけでなく、家畜やペットなど多くの動物の命も救うことになりました。

この画期的な発見により、フレミングは1945年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。「偶然の発見」を見逃さない観察眼と科学的探究心が、人類の医療を大きく前進させたのです。



調べてみよう

話し合ってみよう

- ・抗生物質が効かない菌って、どうして怖いのか？
- ・抗生物質を最後まで飲み切ることは、どうして大切なの？
- ・細菌とウイルスはどこが違うの？
- ・ウイルス性の風邪をひいたとき、抗生物質は必要？必要ではない？
- ・同じ病気でも病院でもらう薬は、なぜ人によって種類が違うの？
- ・薬を飲むときの大切なルールはなんだろう？



Section 03

環境保護

自然を守る 気候変動 生物多様性

私たちの身の周りには森や川、草原など多様な自然が広がっています。それはただ美しいだけでなく、私たちや動物の命と健康を支える大切な存在です。森は二酸化炭素を吸い込んで酸素を生み出します。川や湖はきれいな水を生み、生命の源となります。

ところが今、気候変動が進んでいます。気温の上昇や大雨、干ばつなど、これまでと異なる気象現象が増え、生き物たちの生活をおびやかしています。同時に、生物多様性も失われつつあります。生物多様性とは、地球上の動植物の種類の豊かさのことです。森林伐採や環境汚染により、多くの生き物が住む場所を失い、中には絶滅の危機に瀕している種もいます。

これらの変化は、人と動物、環境のつながりを大きく崩します。例えば、気候変動により、感染症を運ぶ虫の生息地が広がることもあります。また、生き物の住みかが失われることで、人と野生動物の接触が増え、新しい病気が広がるリスクも高まります。

では、私たちは何ができるのでしょうか。例えば、ゴミを減らしたり、電気の無駄遣いを控えたりするなど、身近な自然を大切にする行動から始められます。一人ひとりの行いが、気候変動を和らげ、生物多様性を守る環境保護につながる大事な一歩となります。



気候変動と生物多様性



【気候変動】

近年、猛暑や豪雨などの異常気象が各地で起こり、私たちの暮らしに大きな影響を与えています。世界中の研究者は、産業革命前(1750年頃)に比べて地球の平均気温が約1.1℃上昇し、台風の大型化や森林火災の増加につながっていると考えています。こうした気候変動は、農作物の不作や水不足だけでなく、生き物たちの生息地もおびやかします。節電や省エネなどの小さな行動が改めて必要となっています。

【生物多様性】

地球には推定で約800万種の生き物が存在し、それぞれが網の目のようにつながっています。一つの生き物が激減すると、その生き物を食べる動物や受粉を担う昆虫などにも影響が広がり、生態系のバランスが崩れてしまいます。多様な命を支えることは、食料や薬、きれいな空気と水を得る基盤にもなります。多様性を守ることは、未来を守ることでもあるのです。

調べてみよう 話し合ってみよう

- 最近の地球はどのような気候変動が起きているの？
- どうして温暖化が進むと、海面上昇が起こるの？
- 人間の活動は、気候変動にどのような影響を与えているの？
- 気候変動が進むと、私たちや生き物にどのような影響があるの？
- 温暖化をストップするために気をつけることは？
- 「絶滅危惧種」、「外来種」ってどのような生き物？
- 生物多様性が失われると、どのような問題が起こるの？
- 気候変動と生物多様性はお互いに影響し合っているの？
- 環境問題について学ぶことは、なぜ大切なの？



Section 04

人と動物の共生社会づくり

人と動物が仲良く暮らす

私たちの身の回りには、多くの動物がいます。家で飼っている犬や猫などのペット、トラやキリンなどの動物園で暮らす動物、そして牛や豚、鶏といった家畜、さらには山や海などで生きる野生動物たち。これらの動物と私たち人間は、とても深いつながりを持って生きています。

例えば、ペットと暮らすことで、私たちは毎日の散歩や世話を通じて自然と体を動かすようになります。また、動物と触れ合うことで心が癒され、穏やかな気持ちになれます。最近では「アニマルセラピー」という、動物との触れ合いを通じてストレスを減らし、心身の健康を保つ方法も注目されています。

さらに、野生動物が暮らす豊かな自然は、私たちにきれいな空気や水、おいしい食べ物を与えてくれます。しかし時には、飼い主が途中でペットの世話を放棄してしまうことや、野生動物が人の住む地域に現れてトラブルになることもあります。

このような問題を解決し、人と動物が共に幸せに暮らせる社会を作るために、私たちにできることがあります。まずは動物たちの習性をよく理解することです。そして、ペットは最後まで世話をし、野生動物にはむやみに近づかないようにしましょう。また、森や川を守る活動に参加することも、動物との共生につながります。野生動物の住む場所を守ることで、動物も含めた自然全体のバランスを保つことにつながります。一人ひとりが動物を理解し、思いやりを持って接することで、人と動物が共に生きる素晴らしい社会を築くことができます。

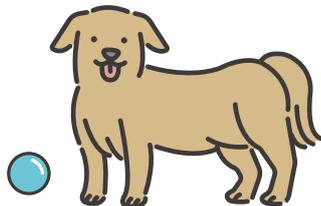


犬と人間の特別な関係

犬は、今から約2万3千年～4万年前に狼が家畜化されて誕生しました。それ以来、人間と深い絆を築いてきました。昔の犬は、狩りを助けたり、家を守るなどの重要な役割を果たしていました。現代では、猫や馬と同じように、多くの犬が家族の一員として私たちと暮らしています。

また犬には、人間の感情を読み取る驚くべき能力があるようです。例えば、飼い主が悲しいときにはそっと寄り添い、嬉しいときには一緒に喜んでくれます。最近の研究では、犬は人間の表情や声色から感情を理解できることが分かってきました。

大切なのは、動物との暮らしには責任も伴うということです。動物アレルギーの人への配慮や、適切な健康管理が必要です。このように人間と動物が共に暮らす社会では、お互いを理解し、尊重することが大切なのです。



調べてみよう 話し合ってみよう

- 野生動物が安心して生きていける環境とは？
- 野生動物と人間が共存できる方法とは？
- ペットが安心して暮らせる環境とは？
- 動物とふれあうことが健康に良い理由は？
- 捨てられたペットの問題を解決するためには？
- 動物がストレスを感じるのはどのようなときだろう？
- ペットを飼うときのルールやマナーは？
- 動物園や水族館の役割って何だろう？



Section 05

健康づくり

みんなの健康づくり

私たちの健康は、自然や動物、環境、運動、食べ物とのつながりによって支えられています。このつながりを意識することが、心と体の健康づくりの第一歩となります。

自然との触れ合いは、心身の健康に大きな効果をもたらします。森や公園で過ごす時間は、心を落ち着かせるだけでなく、免疫力も高めてくれます。個人の健康状態、環境条件などによって、効果には個人差がありますが、森林浴によって体内の免疫細胞が活性化することも、科学的に確認されています。外出が難しい場合でも、窓から緑を眺めたり、植物を育てたりすることで、自然とのつながりを感じることができます。

動物との触れ合いもまた、心の健康に役立ちます。ペットを飼えない場合でも、動物園を訪れたり、動物の写真や動画を見たりすることで、ストレス解消やリラクゼーション効果が得られることがあります。

食事でも健康を支える重要な要素です。地元でとれた新鮮な食材を使うことは、地域の自然や環境を守ることにもつながります。

運動が苦手な場合も、無理せず自分にできる範囲で工夫することが大切です。例えば、軽いストレッチや呼吸法など、自分のペースで運動することは心と体の健康づくりに効果的です。

このように、私たち一人ひとりが自分に合った方法で健康づくりを楽しむことが、ワンヘルスの重要な取組の一つなのです。



健康とは？

健康とは、単に病気やけががない状態を指すだけではありません。1948年に世界保健機関（WHO）が示した健康の定義では、「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」とされています。この考え方は、健康が体の調子だけでなく、心の状態や人とのつながりにも深く関係していることを教えてくれます。

たとえば、ストレスや孤独を感じていると、たとえ体が元気で健康とは言えないかもしれません。一方で、仲間と助け合い、楽しい時間を過ごすことが、心を明るくし、健康を育むことにつながります。

近年では、環境との調和も健康にとって重要とされています。私たちは自然や動物とつながりながら生きています。それらが健やかであることが、私たち自身の健康を支えているのです。ワンヘルスの考え方を通じて、より広い視点で健康を考えてみましょう。



調べてみよう

話し合ってみよう

- ・自然を大切にすることは、心にどのような影響があるの？
- ・自然豊かな場所に行くと、どのような気持ちになるの？
- ・野生動物の減少は、自然や私たちにどのような影響があるの？
- ・野生動物と人が近づきすぎると、どのようなことが起きるの？
- ・バランスの良い食事ってどのようなもの？
- ・自分に合うリラックス方法は？
- ・ゴミを減らすことと、私たちの健康にはどのような関係があるの？
- ・気候変動が進むと、動物や植物はどのように変わるの？
- ・気候変動は、私たちの健康にどのような影響があるの？



Section 06

環境と人と動物のより良き関係づくり

「食」から考えよう！環境・人・動物のつながり

皆さんの体の中には、目に見えない小さな生き物（微生物）がたくさん住んでいます。その中でも、乳酸菌やビフィズス菌は「善玉菌」と呼ばれ、おなかの調子を整え、病気から体を守ってくれる強い味方です。

では、この善玉菌はどこから体に入ってくるのでしょうか？それは、私たちが毎日食べている食べ物からです。私たちの「食」を考える際には、安全な食べ物を作る環境づくりがとても大切になります。

例えば、お米や野菜を育てるには、きれいな土や水、太陽の光が必要です。また、農薬や化学肥料を適切に使わないと、土が痩せたり、水が汚れたりして、動物や微生物の生活にも影響が出てしまいます。

肉や卵、牛乳などの畜産物は、動物の命から生まれます。家畜が健康なら、肉や乳製品も安全です。つまり、動物たちが快適に過ごせる環境で育つことは人の健康にもつながるのです。

地元で作られた新鮮な食材を食べる「地産地消」も大切です。食材の移動距離が短いので環境にやさしく、生産者の顔が見える安心感もあります。地域の伝統的な食文化を守ることもつながります。

食べ物の生産や、食材の選び方、栄養バランスを学ぶ「食育」も大事です。食べ物の生産から私たちの食卓、そしてお腹の中までの過程を知ることによって、環境や動物たちとの大切なつながりに気付くことができます。

このように、私たちの毎日の食事は、実は大きな環境の輪の一部なのです。

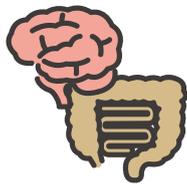


脳と腸、腸内細菌は仲良し！

脳と腸は24時間ずっとお互いに情報をやりとりする、とても仲の良い関係なのを知っていますか？腸には『第二の脳』という別名があるほど、脳と同じような働きをする神経細胞がたくさんあります。だからストレスを感じると『おなか痛くなる』こともあれば、逆におなかの調子が悪いと『気分も落ち込む』こともあるのです。

実は、この腸には私たちの健康を支える大切な腸内細菌が住んでいます。腸内細菌は、私たちが食べる野菜や果物から栄養を受け取り、消化を助けたり、体のバランスを整えたりしています。安全でおいしい食べ物を選ぶことは、私たちの体だけでなく、腸内細菌の健康にもつながっているのです。

毎日の食事で発酵食品を取り入れたり、規則正しい生活を心がけたりすることは、脳と腸の仲よし関係を保ち、からだの中の小さな応援団である腸内細菌の健康も支えます。この素晴らしい2つの仕組みを大切にしていましょ。



調べてみよう

話し合ってみよう

- 地元の食材や料理は何がある？
- 「地産地消」が環境に優しい理由は？
- 家庭でできる食品ロスを減らす方法は？
- 腸内にはどのような細菌がいるの？
- 善玉菌を増やす食べ物は何だろう？
- 悪玉菌が増えると体にどのような影響があるの？
- 動物が健康だと、なぜ私たち人間の健康にも良い影響があるの？
- 環境と健康のために、今日からできる具体的なアクションを3つ挙げてみよう

「つながる健康、広がる未来 —ワンヘルスの世界—」

私たちの健康は、動物や地球環境などと深くつながっています。このつながりを意識し、大切にすることが、私たちの未来を守る第一歩です。「ワンヘルス」は、人、動物、そして環境の健康が密接につながっているという考え方です。普段の手洗いや薬の正しい使い方といった何気ない行動が、周りの生き物や環境、そして自分自身の健康を守る大きな力になります。

このリーフレットが、新しい気付きや発見のきっかけになればうれしいです。不思議でワクワクする「ワンヘルス」の世界へ、一緒に小さな一歩を踏み出してみましょ！



©ワンヘルスぼうや

©ぶなちゃん

「ワンヘルス」について
もっと知りたい！

福岡県ワンヘルス推進ポータルサイト
<https://onehealth.pref.fukuoka.lg.jp/>

