

⑥ 健康サポート隊！

その53

山や草むらでの活動は「マダニ」に注意！

外来診療部



夏から秋にかけては、キャンプやハイキング、草むしりや農作業など山や草むらで活動する機会が多くなります。山や草むらでの活動で注意したいのが「マダニ」。野山に生息するマダニは近年、西日本を中心に報告されており、増加傾向にあります。最近のニュースでもマダニに噛まれた猫に接触した女性が死亡した、というショッキングな出来事もありました。今回は、「マダニ」に噛まれたらどうしたらよいか。予防法や適切な対処法についてお伝えします。

マダニに噛まれたことで起こる感染症

野山に生息するマダニに噛まれることで、日本紅斑熱、つつが虫病やダニ媒介脳炎そして重症熱性血小板減少症候群（以下、SFTS）に感染することがあります。

SFTSは東アジア（中国・韓国・日本）で発生しており、日本では60歳以上の患者が多く、特に高齢者は重症化しやすい為注意が必要とされています。SFTSに感染した場合6～14日の潜伏期間を経て発症。発熱（38℃以上）、全身倦怠感、消化器症状（嘔吐、腹痛、下痢など）等の症状が見られ重症化すると死に至ることもあります。感染を防ぐためにはマダニへの適切な対策が重要です。

| | | |
|-----|------|------|
| 合計 | | 232名 |
| 性別 | 男 | 111 |
| | 女 | 121 |
| 年齢 | 中央値 | 73歳 |
| | ～20代 | 2 |
| | 30代 | 4 |
| | 40代 | 4 |
| | 50代 | 15 |
| | 60代 | 66 |
| | 70代 | 65 |
| 80代 | 70 | |
| 90代 | 36 | |

(2017年4月26日 現在)

国立感染症研究所パンフレットより

2013/1/1以降に報告された患者数。

マダニに噛まれないためのポイント

マダニから身を守るには服装に要注意。野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう。

首にはタオルを巻くか、ハイネックシャツを着用しましょう。

シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。

シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。

農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。

【外出時】

- ・肌の露出を少なくする
 - 帽子、手袋を着用し首にタオルを巻く
 - 長袖、長ズボン、登山用スパッツを着用（シャツの裾はズボンの中に入れる）
 - 足を完全に覆う靴を履く（サンダルなどは避ける）
- ・明るい色の服を着る（マダニを確認しやすい）

【帰宅時】

- ・上着や作業着は家の中に持ち込まない
- ・野外活動後は入浴し、マダニに噛まれていないか確認
 - 特にわきの下や足の付け根、手首、膝の裏、頭部などに注意！



半ズボンやサンダル履きは不適當

もしマダニに噛まれたら…

マダニは家庭内に生息するコナダニ（食品等に発生）やヒョウダニ（衣類や寝具に発生）とは全く種類が異なります。

1. かたい外皮に覆われて比較的大型（3 mm以上）、吸血後は3倍以上に膨れ上がる
2. 日本全土に生息しており、主に森林や草地等の野外、市街地中心でもみられる。
3. 多くはヒトや動物にとりつくとき皮膚にしっかり口器を付き刺し、長時間（数時間～10日間以上）吸血する。

もしもマダニに噛まれたら、無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置（除去・洗浄）してもらいましょう。また、マダニに噛まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。草刈やハイキング、身近なイベントにもしっかりと対策して参加しましょう。

（外来診療部 村上 瞳美）

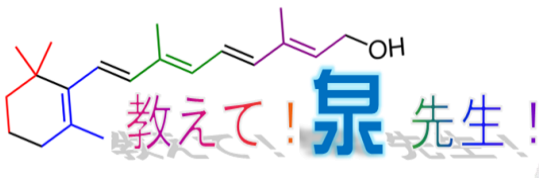


吸血前 吸血後

受診時には

- ① 野外活動の日付
- ② 場所
- ③ 何をしていたか

を医師に伝えられるようにしておきましょう。



薬の飲み方について

処方された薬を自己流で飲む方が意外と多いようですが、飲み方によって薬の効きも変わってきます。「お薬が効きやすい正しい飲み方」について今回はお伝えします。

1、薬はコップ1杯（200ml）程度の水かお湯で飲みましょう。

吸収がよくなります。水の量が少ないと、薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、薬の効き目が悪くなることがあります。また、水なしで飲むと、薬がのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので飲み込む力が弱い高齢者は注意が必要です。また、アルコール類やお茶、ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わったり副作用をおこしたりする場合があります。



2、薬は決められた時間に飲みましょう。

| | |
|------------|--|
| 食後 | 食事の後30分以内。忘れやすい方は食直後でもよい。 |
| 食前 | 食事の30分ほど前。胃の中に食べ物がない方が効く薬、漢方薬など。 |
| 食間 | 食事と食事の間。（例 朝食と昼食の間）食後2時間程度が目安。 |
| 就寝前 | 寝る30分ほど前。睡眠薬、夜間の胃酸分泌を抑える薬、朝の排便を促す便秘薬など。 |
| 食直前 | 食事の前15分～食べ始めるまで。食後高血糖を防ぐ糖尿病薬など。 |
| とんぶく 頓服 | 医師の指示に従って必要な時に。痛み止めや熱さまし、咳止め、吐き気、下痢止めの薬など。 |

3、薬と薬の飲み合わせ、薬と食品の食べ合わせに注意しましょう。

2種類以上の薬を飲んだときに、効果の増強や減弱、副作用が起こることがあります。他の医療機関の薬を飲んでいる方、市販薬（一般薬）や特定の食品などとの間でも起こる可能性があります。お薬手帳でしっかり管理し、かかりつけ医に相談ください。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。