



テーマ: 虫刺されにご注意! ~マダニ編~

夏はキャンプや登山・ハイキングなど野外レジャーの機会が多くなります。特に気をつけたいのがマダニです。マダニは、種類によっては危険な感染症の原因になる事もあります。予防や対処法を知って、楽しいレジャーをお過ごしください。



マダニの正体



マダニはおもに山林内のササ類や山間部の草地などに生息し、野生動物(シカやイノシシなど)が出没する環境に生息しています。人が通ると素早く衣類に付着し、皮膚をはいまわって深くかみつき1~2週間吸血し続けます。下腹部や脇の下、太ももの内側、陰部などのやわらかいところを刺されます。深く刺されていても、麻酔作用のある唾液腺物質を出すため自覚症状は全くありません。数日後に血でふくれたマダニを発見するパターンがほとんどです。

マダニから身を守る

1 出来るだけ草むらに入らないようにしましょう。



野山に出かけるときは、**長袖・長ズボン**などを着用し、**肌の露出をできるだけ少なく**しましょう。

2

3 草の上に直接座ったり、寝転んだりせず敷物を利用しましょう。

4 虫除けスプレー(イカリジン配合あるいはディート配合)を活用しましょう。イカリジン配合の虫除けは安全性が高く、子供にも使用制限や回数制限なく使えます。

虫除けスプレーは肌に直接だけでなく、帽子やシャツのすそや袖口、靴や靴下、ズボンのすそなど、特に足元付近を重点的にスプレーすると効果的です。

5 着ていた服は車や屋内に直ぐに持ち込まないようにしましょう。野外活動後は、シャワーや入浴時にダニが付いていないかチェックしましょう。

ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。

7 野山から帰って1~2週間後に発熱や食欲低下、下痢等の気になる症状があれば早めに内科を受診しましょう。

マダニが媒介する代表的な病気
ライム病・日本紅斑熱
重症熱性血小板減少症候群(SFTS)

参照:「栄養と料理」2018年7月号 国立感染症研究所HPより

帽子をかぶる

服装

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着る

上着はツルツルの素材、明るい色のものが良い(ダニの付着がわかりやすい)

シャツの袖口は手袋の中に入れて

上着のすそはズボンの中に入れて

ズボンのすそに靴下をかぶせる

※半袖・半ズボンやサンダル履きは危険です!!

6

かまれたら、自分で取ろうとせずに皮膚科を受診しましょう。(体だけが取れてダニの口が残る事があります)

ダニの種類は非常に多く、地球上で2万種類以上。人を刺す代表的なダニが「マダニ」と「イエダニ」。イエダニは吸血しますが危険な病気を媒介しません。刺さないけれどアレルギーの原因となるダニもいます。温度25~28℃、湿度60~80%でよく繁殖するので、梅雨から夏に最も増えます。こまめな掃除を心がけましょう。

一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問: 薬の使用中に車の運転に注意が必要なものがありますか? どうしたらわかりますか?

お薬の中には、副作用のために自動車の運転などが禁止されているものがあります。特別なお薬ではなく、誰でも使うかぜ薬・花粉症の薬・鎮痛剤など想像以上に多くの薬が該当します。医療機関から処方された薬に限らず市販薬も含まれ、のみ薬以外にも注射薬、貼り薬、目薬などでも起こることがあります。

一般用医薬品・要指導医薬品	医療用医薬品
市販の薬のパッケージには、例えば「 服用後、乗り物又は機械類の運転操作をしないこと 」などと記載があります。使用説明書もしっかり確認しましょう。不安があれば薬剤師や登録販売者に相談しましょう。なお、 要指導薬や第1類医薬品 については、 薬剤師の説明 があります。	医師が処方する医療医薬品には「 突然睡眠におちる・意識が失われる 」などの副作用を持つものがあります。長期間服用していても、量の変更や体調の変化によって副作用が強くなる可能性があります。 処方医や薬剤師から注意がありますが、自分の判断でやめたり量を調節したりせず、不安がある場合は必ず医師や薬剤師に相談して下さい。

薬剤師にご相談ください



参照: 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構ホームページ

かんたんおいしい 調剤薬局の管理栄養士メニュー からだに良い オクラとひじきの和風サラダ



【材料 2人分】

- ・オクラ 6本
- ・ひじき(乾) 12g
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- A { ・めんつゆ 小さじ2弱
- ・塩 少々

オクラは食物繊維が豊富で、整腸作用のあるペクチンも多く含まれています。ひじきは海藻類の中でカルシウムの含有量が最も多く、その量は昆布の約2倍に当たります。カリウム・鉄・水溶性食物繊維も豊富で、貧血の改善、生活習慣病や骨粗しょう症の予防に効果が期待できる食材です。ボソボソしがちなひじきですが、オクラと合わせることで食べやすくなります。めんつゆとマヨネーズで和えるだけの食べ応えのある一品です。

【1人分】エネルギー 73kcal 塩分0.6g

- 鍋に水を入れて沸騰させ、オクラを入れて1分程茹で、5mm幅の輪切りにする。
- ひじきは水で戻し、さっと湯通ししてザルに上げる。
- 玉ねぎは薄切り、塩をして3分ほど置き、水気を絞っておく。
- ボールに①、②、③とAを混ぜ合わせる。