



すこやかネット

マダニによる感染症に注意しましょう

春から秋にかけてはマダニの活動が盛んになります。

山や草むら等に多く生息しており、草刈りやトレッキングなど野外活動中に咬まれることがあります。



写真：フタトゲチマダニ

出典：国立感染症研究所ホームページ

病原体を持つマダニに咬まれると、「SFTS（重症熱性血小板減少症候群）」や「ダニ媒介脳炎」等の病気を発症することがあります。

マダニに咬まれないポイント

- 肌の露出を少なくする
 - 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する
 - シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
 - 帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなどする
 - 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（マダニを目視で確認しやすい）
- 虫除け剤を使用する

野外活動の後には

- 入浴をしてダニに咬まれていないか確認しましょう。特に、頭部（髪の毛の中）、手首、胸の下、わきの下、膝の裏、足首に注意しましょう。
- マダニに咬まれてもかゆみはないため、活動をした日付や場所等を記録しておき、病院を受診した際に医師に伝えられるようにしておきましょう。マダニは吸血して大きくなるまで気付かないこともあります。

マダニに咬まれた時の対処

- 医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの抜去、洗浄など）をしてもらいましょう。吸血中のマダニを無理に引き抜くと、マダニの一部が皮膚に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させる恐れがあります。



その咳、結核かもしれません！

“結核”と聞くとどのようなイメージがありますか？

昔の病気と思われがちですが、毎年約 10,000 人が新たに結核と診断されており、珍しい病気ではありません。

特に、**高齢者は体力や免疫力の低下により、過去に感染した結核菌が活動を始める**おそれがあります。

◎結核ってどんな病気??

咳やくしゃみでうつります

結核患者さんが、咳やくしゃみをする時、結核菌が混じったしぶきが飛びます。

◎結核の症状とは??

- ・咳や痰
- ・微熱が続く
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・血の混じった痰が出る
- ・食欲がない



◎結核の予防のために

- ① **バランスのよい食事**をとりましょう。
- ② **適度な運動**をしましょう。
- ③ 疲労を避け、**ストレス解消**する方法を見つけましょう。
- ④ **禁煙**をめざしましょう。

◎結核の早期発見のために

- ① 年に 1 回は**レントゲン検査**を受けましょう！
- ② かぜに似た症状が **2 週間以上続いたら**、早めに受診しましょう！

要注意！

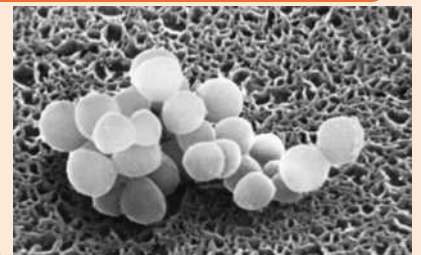
まだまだ暑い行楽シーズンのお弁当づくり 手指衛生の再確認

黄色ブドウ球菌 = 気温が高い日のお弁当づくりで注意が必要な細菌の一つ

特徴：皮膚、特に傷口に存在し、菌が産生する毒素により嘔吐、腹痛などがおきます

原因食品：おにぎり、サンドイッチなど

調理加工時に素手で扱うものに多い

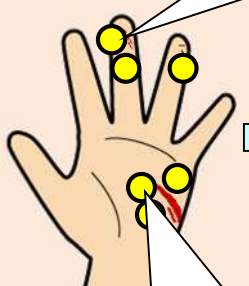


撮影：愛知県衛生研究所

感染経路

●黄色ブドウ球菌

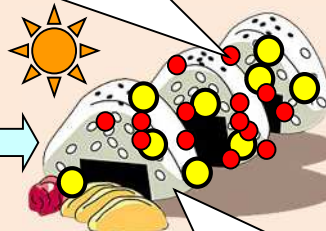
● 耐熱性毒素(エンテロトキシン)



菌は、汚れた手や傷口などにいます



菌の付いた手で調理すると食材に菌が付着してしまいます



食品を常温で放置すると菌が増殖して毒素を産生します



毒素を摂取した数時間後に、激しい嘔吐が起こります

産生された毒素は加熱に強く、通常の調理法では破壊されません

予防方法：しっかり手を洗い、衛生的な手袋使用、温度管理（10℃以下）