

こんにちは、10月中旬から寒くなり、インフルエンザが発生しやすい季節になりました。一日の温度差が激しいので体調管理には充分お気を付け下さい。過日、これから気をつけたい「冬の感染症予防」についての講話がありましたのでご案内いたします。

## ◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、インフルエンザが発生し、今年はワクチン不足と報道されています。今回は、看護師による『冬の感染症予防』の内容でした。その中で最近よく耳にする「マダニによる感染」についてご案内したいと思います。日々の生活に取り入れて頂き、住み慣れた地域で末永く暮らしていければと思います。

### マダニ対策について

1. マダニの生息場所
2. 身を守る方法
3. 忌避剤の効果  
についてです。



### 1. マダニはどんな場所にいるの？

マダニは、シカやイノシシ、野ウサギなどの野生生物が出没する環境に多く生息しています。



マダニは、民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などにも生息しています。



## 2. マダニからどうしたら身を守れるの？

マダニから身を守るには、服装です。野外では、腕、足、首など、肌の露出を少なくしましょう。たとえば、以下のようなことに気をつけましょう。

- ・首にはタオルを巻く
- ・ハイネックのシャツを着用
- ・シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れる
- ・シャツの裾はズボンの中に入れる
- ・農作業や草刈りなどではズボンの裾は長靴の中に入れる
- ・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る



マダニ類の多くは、長時間（10日間以上のこともある）吸血します。吸血中のマダニを無理に取り除こうとすると、マダニの口器が皮膚の中に残り化膿することがあるので、皮膚科等の医療機関で、適切な処置（マダニの除去や消毒など）を受けて下さい。

マダニに咬まれたら、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けて下さい。



上着や作業着は、家の中に持ち込まないで、外出後は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いたり、シャワーや入浴で流しましょう。

### 3. 忌避剤（虫よけ剤）の効果

マダニに対する忌避剤が、2013年から新たに認可されました。現在は、「デート」「イカリジン」の2種類の有効成分の忌避剤が市販されています。

忌避剤の使用でマダニの付着数は減少しますが、マダニの付着を完全に防ぐわけではありません。忌避剤を過信せず、様々な防護手段と組み合わせて対策を取って下さい。



マダニ対策に関するお問合せ先など、くわしくは ⇒ インターネットで、  
[国立感染症研究所昆虫医科学部](#) **検索** して下さい。

### 参考－マダニ媒介 SFTS とは？



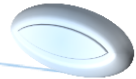
次に、インフルエンザ、ノロウイルスの比較表を作成しました。（次ページ）

SFTS とは重症熱性血小板減少症候群といい、2011年に中国の研究者らによって発表されたブニヤウイルス科フレボウイルス属に分類される新しいウイルスによるダニ媒介性感染症です。

ウイルスの潜伏期間は（マダニに咬まれてから）6日～2週間とされています。

これまでに、中国・日本・韓国でSFTSの患者が報告されており、日本では、2013年1月1日以降に報告された患者は合計232名です。2016年は、西日本を中心とした21府県から届出されています。

	インフルエンザ	ノロウイルス
病原体	インフルエンザウイルス(A型・B型など)	ノロウイルス
感染経路	飛沫感染が主	<p>経口感染・・・ノロウイルスに感染された食品飲料水を摂取することで感染する</p> <p>接触感染・・・便や吐物に接触した手を介して感染する</p> <p>飛沫感染・・・便や吐物が床などに飛び散り、周囲にいてその飛沫を吸い込むことによって感染する</p> <p>空気感染・・・便や吐物が感染し、ウイルスは容易に風に乗って舞上がり、吸い込むことで感染する</p>
潜伏期間	1～3日 発病後3日程度までが最も感染力が強い	1～2日 発症から1～2週間は糞便中にウイルスが排出される
診断	迅速診断キットによる抗原検出 流行期には臨床症状からの推定診断も可	迅速診断キットによる抗原検出 流行期に典型的な症状を呈した場合には本症を疑う
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>★38℃以上の急な発熱</li> <li>★関節痛・筋肉痛</li> <li>★疲労感・倦怠感</li> <li>★頭痛</li> <li>★せき・くしゃみ・鼻水</li> <li>★のどの炎症・咽疼痛</li> </ul> <p>普通感冒では上気道症状が全身症状に先行するが、インフルエンザでは全身症状に続いて上気道症状がみられる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★下痢</li> <li>★嘔吐</li> <li>★吐気</li> <li>★腹痛</li> <li>★発熱</li> </ul>
日常出来る予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>★十分な栄養と休息</li> <li>★ワクチン接種</li> <li>★咳エチケットの厳守</li> <li>★手洗い</li> <li>★マスクの着用</li> <li>★うがい</li> </ul>	<p>(食品の取り扱い)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★牡蠣などの2枚貝は生あるいは十分過熱しないまま食べない</li> <li>★食材は流水で十分洗う</li> <li>★下痢・嘔吐などの症状がある時は、食品の取り扱いをしない</li> </ul> <p>(手指衛生)</p> <p>石鹸と流水で洗い流す・・・30秒以上(飛沫・空気感染予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★マスクの着用</li> <li>★うがい</li> </ul>



インフルエンザ、ノロウイルス、マダニによる  
感染症など、いろいろな感染症に対して正しい  
知識を身につけて、自分なりの防護手段をとり、  
楽しく末永く暮らしていきましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できる  
ギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「いつもでも美味しく食べるために」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>