

りびえーる
健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識 Vol. 30

野山だけじゃない! マダニに注意編



今回の先生

島根県保健環境科学研究所
ウイルス科 主任研究員
藤澤 直輝 先生



取材班「大」

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

知っていますか? マダニの生態

山の中だけでなく畑や自宅の庭、公園など身近なところにも生息

草や枯れ葉で待ち伏せし、イノシシやシカなどに付着して移動

大きさは幼虫1mm未満、成虫3~8mm。肉眼で確認できる



40種以上のマダニ類の中で島根県内に分布するのは15種類ほど

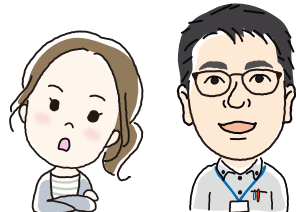
動物の血が栄養源。成長・産卵するために吸血する



マダニが活発になる季節はありますか?

多くは春から秋(4月~11月)に活発になり、人々が農作業をしたり野外で活動をしたりする時期と重なります。

家の中で気にするダニとは、種類が違いますね...



そうですね。大きさに加え、重篤な感染症を引き起こすかどうかも違いの一つです

対策のポイント&「もしも」の時は



マダニにかまれない対策

外出前と外出中

- 肌を出さないように長袖・長ズボンをはく(熱中症に留意)
- マダニにも効果があると記載されている虫よけスプレーを使う。こまめに塗り直す
- 草むらに直接寝転んだり腰を下ろしたりしない
- マダニが衣類に付着したら手やタオルで払うか、ガムテープで取り除く

帰宅後

- すぐに入浴して体にマダニが付着していないか確認
- 外で服を着替えて、服は洗濯する

マダニが媒介する感染症

病原体となるウイルスや細菌を持っているマダニにかまされると、**重篤な感染症を発症する危険性**があります。

島根県では右記の感染症の患者が毎年確認され、さらに近年は感染者数が増加傾向にあります。2021年にはSFTS患者が全国で最も多く発生しました。患者が発生する地域も現在では県内のほぼ全域に広がっています。

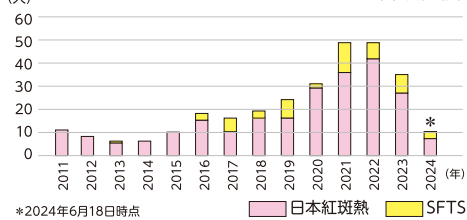
重症熱性血小板減少症候群(SFTS)

- 病原体/SFTSウイルス【ウイルス】
- 症状/発熱、消化器症状(下痢・嘔吐など)、出血症状など

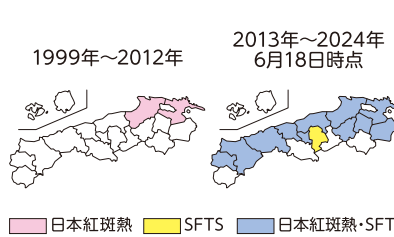
日本紅斑熱

- 病原体/日本紅斑熱リケッチア【細菌】
- 症状/発熱、発疹(手足、体幹部)、刺し口(かさぶた)など

島根県のマダニ媒介感染症の患者発生状況(年次推移)



日本紅斑熱・SFTS患者発生地域の推移



患者数が増えたり発生地域が広がったりしている理由は?

マダニを運ぶ**野生動物が人間の生活圏に近づくようになった**ことが理由の一つ。自宅の庭先の作業などで、マダニにかまれ感染したケースが起きています。

全てのマダニがウイルスや菌を持っているわけではないので、怖がり過ぎる必要はありません。大切なのは、**かまれない対策をとること**と、**かまれた時の対応を知っておくこと**です。

もしもかまれてしまったら…?

吸血中のマダニを手で取り除くと、マダニの体の一部が皮膚の中に残ってしまい、化膿することがあります。自分では取り除かず、皮膚科などの医療機関を受診しましょう。

マダニ感染症は、かまれてから数日~2週間で発症することが多いので、この期間は体調の変化に注意してください。発熱、発疹、消化器症状などの症状がでたらすぐに医療機関を受診し、マダニにかまれたことを伝えましょう。

ペットのマダニ対策も!



- 近年、ネコやイヌがSFTSウイルスに感染し、そのネコやイヌから人に感染した事例が報告されています。大切なペットへのマダニ対策も重要です。
- 動物病院での定期的なダニ駆除剤の投与
 - ブラッシング、シャンプーなどでマダニを落とす
 - ネコの室内飼育を徹底

今回のまとめメモ♪



出かける時は蚊、紫外線対策に『マダニ』を加えます!



万全のマダニ対策をして野外での活動を楽しんでくださいね

HPVワクチンで子宮頸がんを予防しましょう

日本では25歳から40歳の女性のがんによる死亡の第2位は、**子宮頸がん**によるものです。

子宮頸がんは**ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因**と考えられており、

HPVワクチンの接種により、**HPVの感染の50~90%**を防ぐことができます。

接種の具体的な手続きについては、お住まいの市町村にお問い合わせください。



以下の接種対象者は、接種費用 **無料**

定期接種 小学6年生から高校1年相当の女子

キャッチアップ接種 (定期接種の機会を逃した方)

1997年4月2日~2008年4月1日生まれで過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない女性

キャッチアップ接種の対象者が無料で接種を完了するには**初回接種を2024年9月までに行う必要があります。**
(接種は合計で3回、約6ヶ月間かかります)

島根県 HPVワクチン [検索](#) [HPはこちら](#)



抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう!

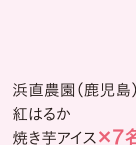
みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間: 1~2分)



アンケートはこちら



鳥取県産天然岩ガキ「夏輝」(300g~400g×6個) ×3名



浜直農園(鹿児島) 紅はるか 焼き芋アイス×7名



奥出雲和牛&島根県産豚肉 焼肉セット(800g) ×5名

2024年7月31日までにご回答ください。

島根県観光キャラクター「しまねっこ」 島根県連済第8026号



健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報 **しまね健康情報eラーニングシステム** **しまねMAME インフォ** 健康づくりのための動画やスライドが視聴できます!

