



# ナースだより

野外活動の際は

## マダニに注意しましょう

公園

草むら

山の中



マダニは、こんな場所に潜んでいます

山や公園の草むら、民家の裏山や裏庭、畑や田んぼのあぜ道、道端に生い茂った草むら、キャンプ場、ハイキングコース…など



### 日本でダニに咬まれて感染する病気には、こんな病気があります

- 日本紅斑熱…頭痛・発熱・倦怠感を伴って発疹が手足に出現し全身に広がる
- つつが虫病…39℃以上の高熱を伴って発症し、全身に発疹が広がる
- ダニ媒介脳炎…発熱・頭痛・筋肉痛などのインフルエンザ様症状が数日続き、その後めまい、知覚異常など中枢神経症状がでる
- 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)…発熱・消化器症状(食欲低下、嘔吐、下痢、腹痛)・倦怠感などが出現し、重症の場合は死に至ることもあります

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。「ダニ媒介感染症」で検索

(※)すべてのマダニが病原体を持っているわけではないので、噛まれたからと言って必ず感染症になるわけではありません

(※)人から人への感染はしません

(吸血前)

(吸血後)



### マダニに咬まれたら



約0.5 cm



約1.5 cm

マダニに噛まれていることに気付いた場合は、無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で、適切な処置(マダニの除去、洗浄など)を受けてください。無理に引き抜くと、マダニの口器が皮膚の中に残り化膿することがあります

マダニに咬まれたら、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状がみられた場合は、医療機関で診察を受けてください



### マダニに咬まれないようにするには

- 長そで、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を少なくしましょう
- サンダルではなく足を覆う靴を履きましょう
- 服は明るい色のもの(マダニを目視で確認しやすい)がおすすめです
- 屋外活動後は、シャワーや入浴で、マダニがついていないかチェックしましょう(特に肌が露出していた場所に注意しましょう)

わきの下、足の付け根、手首、ひざの裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)など…

