

# 元気元気レター

第15号 (平成27年7月)



発行: 滋賀県湖東健康福祉事務所(彦根保健所)健康づくり担当



## 蚊やマダニにご用心



### ★ダニや蚊から感染する病気ってこんなにあるよ★

(すべてのダニや蚊が病原体を持っているわけではありません)

#### ～マダニから感染～

- ・重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)
- ・ライム病、
- ・日本紅斑熱

#### ～ツツガムシ (ダニの仲間) から感染～

- ・ツツガムシ病

#### ～蚊から感染～

- ・デング熱
- ・チクングニア熱
- ・日本脳炎
- ・ウエストナイル熱
- ・マラリア

ぼうしに、長袖、長ズボン、タオルをまいて、服の上から虫よけしたよ



マダニと家の中にいるダニは違うよ、マダニの大きさは3～4mmくらいあるよ



### ★ 肌の露出を少なくしよう！

長袖のシャツ、ズボンを着て、足を完全に覆う靴(サンダル×)、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、できるだけ皮膚の露出部を少なくするようにしてね。

### ★ 虫よけ剤を使おう

ディート(DEET)などの有効成分が含まれている虫よけ剤使用も、有効です。(必ず添付文書に記載されている使用方法を守ってください。)

日焼け止めを使う場合は、先に日焼け止めをつけてから、虫よけ剤を使用してください。(屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないか確認してね。)

### ★ 水たまりをなくそう！

蚊は、小さな水たまりを好んで卵を産みますので、古いペットボトルや空き缶、プラスチックの容器など住居の近くの水たまりを失くしましょう。