

保健衛生情報

令和8年度
6月

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

6月は食育月間

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

毎月19日は「食育の日」

おとなの食育始めよう



「琵琶湖の魚 湖魚」をテーマに 食べ物や生産者への感謝の気持ちを三行詩で表現してみませんか


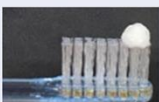



歯みがき剤の使い方のポイントを見てみよう

フッ化物配合の歯みがき剤を毎日使っていますか？



フッ化物濃度が高い方が、より高いむし歯予防効果が得られるよ！

年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯がはえてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	900~1,000ppmF ※フッ化物が配合されていても、1,000ppm以下の場合、濃度が表示されていない商品もあります。	<ul style="list-style-type: none"> フッ化物配合歯みがき剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 900~1,000ppmFの歯みがき剤をごく少量使用する。歯みがき後にティッシュなどでふき取ってもよい。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	※現在日本で販売されているものの9割以上にフッ化物が配合されています。	<ul style="list-style-type: none"> フッ化物配合歯みがき剤を利用した歯磨きを、就寝前を含め1日2回行う。 歯みがき後は、歯みがき剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。
6歳~成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5~2cm程度) 	1,400~1,500ppmF ※高濃度のフッ化物配合歯みがき剤は 1,450ppm のものが一般的です。	(成人) チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯みがき剤を使用する。

取扱説明書に記載されている注意事項を読んで使用しましょう。

～ダニ媒介感染症に注意!～

滋賀県内で、ダニ媒介感染症【重症熱性血血小板減少症(SFTS)や日本紅斑熱、つづが虫病】の患者が報告されています。

症状

発熱、発疹、刺し口、全身倦怠感、頭痛、嘔吐など



ヤマトダニ(約2～3mm)



キチダニ(約2～3mm)



タイワンカクマダニ(約2～3mm)



タカサゴキララマダニ

感染経路

病原体を保有しているダニに噛まれることで感染します。ダニは、シカなどの野生動物が生息する環境だけでなく、裏山や裏庭、畑などの草むらにも生息しており、特に春から秋にかけて活動が活発になります。

予防方法

キャンプやハイキング、農作業など、山や草むらで活動する場合、ダニに咬まれないよう野外では虫除け剤の使用や肌の露出を少なくしましょう。

予防策等については、下記または右記二次元コードの滋賀県ホームページをご参照ください。

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/yakuzi/331730.html>



「ダニ」にご注意ください



山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう



春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

●長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

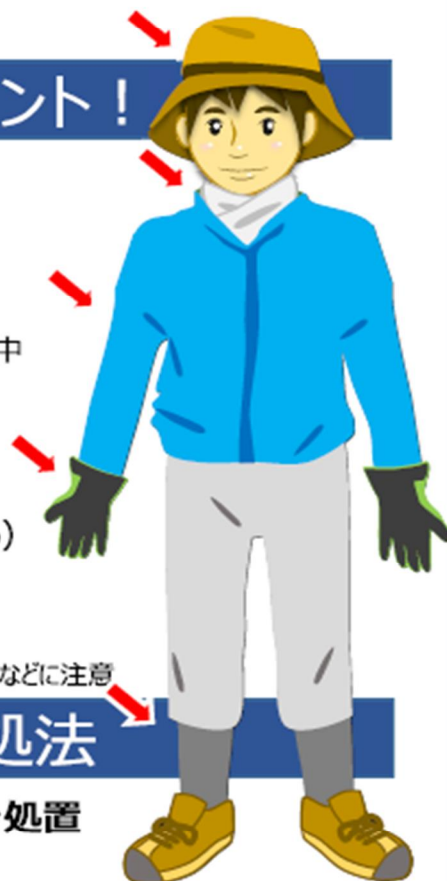
⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

●足を完全に覆う靴を履く

⇒サンダル等は避ける

●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

- * 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう
- * 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう
特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意



ダニに咬まれたときの対処法

●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、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。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考してください



平成29年4月

【発行】 滋賀県南部健康福祉事務所（滋賀県草津保健所）
滋賀県草津市草津三丁目14-75
電話番号：077-562-3526