

# マダニからの感染症に 注意しましょう



これからの季節、野外レジャーや農作業が盛んな季節になります。マダニからの感染症を予防する為に、野外に出かける際は、次の事に注意しましょう。

## マダニとは？

マダニは、食品などに発生するコナダニや衣類や寝具に発生するヒョウヒダニなど、家庭内に生息するダニとはまったく種類が異なります。また、植物の害虫であるハダニ類とも異なります。マダニ類は、固い外皮に覆われた比較的大型のダニで、種類にもよりますが、成ダニでは、吸血前で3〜8ミ、吸血後は10〜20ミ程度の大きさになります。主に森林や草地などの屋外に生息しており、市街地周辺でも見られます。

## ■咬まれたら病院で処置しよう

マダニに咬まれても、症状がない場合は、医療機関への受診は不要です。マダニが吸血している場合は、もし病原体を持つ

ていた場合つぶしてしまうとよくありませんので、医療機関で処置するようにしましょう。また、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、発熱などの症状が認められた場合は、医療機関を受診してください。

## 予防方法

マダニからの感染症を防ぐには、農作業、レジャーや庭仕事など野外で活動する際に、次の点に注意しましょう。

- ① 虫よけ剤などを使用し、虫から防御する
- ② 帽子をかぶる、首の回りにタオルを巻く、長袖、長ズボンなどを着用して皮膚の露出を避け、ズボンやシャツの裾な

どを入れ込んでマダニなどの入り込みを防ぐ（長靴を履くのも効果あり）。

③ 屋外活動後は、マダニに刺さっていないか確認し、発熱等の症状がみられる場合には、かかりつけ医に相談する。マダニが吸血中の場合は、自分で取らず医療機関で処置する。

④ 帰宅後脱いだ衣服は放置せず、すぐ洗濯するか、ナイロン袋などに入れて口をしぼっておく（マダニが付着している場合があります）。

★マダニは、日々の散歩でペットにも付いている事があります。散歩の後にブラッシングをしてあげるのも有効です。吸血しているのを発見した時は、動物病院で処置してもらいましょう。

問 健康増進課（保健福祉センター） ☎25-2100

## 介護予防カレンダー（8月）

### ○地域体操クラブ

シルバリーハピリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

| 会場             | 実施日                        |
|----------------|----------------------------|
| 板橋コミュニティセンター   | 4日(木) 18日(木) 25日(木)        |
| 谷井田コミュニティセンター  | 4日(木) 18日(木) 25日(木)        |
| みらい平コミュニティセンター | 2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)  |
| きらくやますこやか福祉館   | 5日(金) 19日(金) 26日(金)        |
| 青木自治会館         | 1日(月) 8日(月) 22日(月)         |
| 谷和原公民館 谷原分館    | 2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)  |
| 谷和原公民館 福岡分館    | 4日(木) 18日(木) 25日(木)        |
| 内宿公民館（筒戸）      | 8日(月) 22日(月)               |
| 西ノ台倶楽部         | 3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水) |

### ○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

| 会場    | 実施日                 |
|-------|---------------------|
| 伊奈公民館 | 4日(木) 18日(木) 25日(木) |

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111（内線4306）