



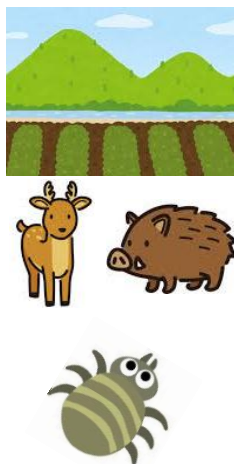
秋はマダニの季節です！

マダニの種類や生態

夏の暑さもようやく落ち着き、過ごしやすい気候になりました。屋外活動が増えるこの時期に気を付けたいのが「マダニ」です。

マダニは、世界に800種以上が存在し、日本では52種類以上が確認されています。通常、3月～11月に活動が活発になりますが、冬に活動する種類もあります。

マダニは、シカやイノシシなどの野生動物が出没する地域だけでなく、民家の裏庭や畑、畦道など、身近な場所にも生息しています。



マダニによってかかる病気

マダニの中には、病原体を媒介し、感染症の原因となるものがあります。マダニによる代表的な感染症を紹介します。

・重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)

発熱や消化器症状を伴う感染症です。過去に100名以上の死亡報告があり、近年増加傾向です。60歳以上の高齢者に多くみられます。犬や猫など、ペットを介して感染することもあります。

ダニ媒介脳炎

発熱、頭痛、関節痛などの初期症状の後に、けいれんや麻痺などの中枢神経系の症状が起こります。ダニにかまれるだけでなくヤギの生乳を飲むことで感染する場合もあります。

日本紅斑熱

高熱、発疹・刺し口(かまれた痕)の3つの症状が特徴です。

かまれた部分は5～10mm程に

赤く腫れ、中央部に黒いかさぶたや潰瘍(かいよう)のようなものが現れます。発疹は、腕や脚に多く現れます。



・ツツガムシ病

ツツガムシ(ダニの一種)による

感染症です。全身の倦怠感、食欲不振、悪寒、高熱などの症状があります。重症化すると肺炎や脳炎

症状が現れることもあります。

発症から数日で、発疹が顔や体幹部に現れる傾向があります。



ライム病

ネズミや小鳥などの動物から、

マダニを介して感染する病気です。

発熱や関節痛、皮膚の紅斑等が特徴ですが、進行すると髄膜炎、心筋炎などの症状が起こります。



マダニから身を守る対策

キャンプや農作業などで野山や草むらに入る際には、ダニ対策が非常に重要です。ポイントは、肌の露出を少なくすることです。帽子、手袋、長袖、長ズボンを着用し、首にはタオルを巻くなどして、肌の露出を抑えましょう。シャツの裾をズボンに入れ、ズボンの裾を靴下に入れるなど衣類の隙間をなくす方法も効果的です。

マダニ・虫から身を守る服装



- ・つばのある帽子
- ・タオルを首に巻く
- ・長そで長ズボン
- ・そで口は手袋の中に
- ・厚めのゴム手袋
- ・ズボンのすそは靴下の中
- ・はき口が絞れる長靴

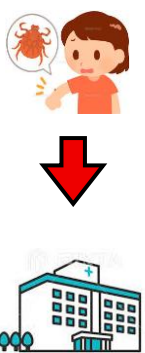
化学繊維などマダニ・虫がつきにくい素材を選んで着用する
できるかぎり肌を露出しない



屋外活動の後は、衣類をそのまま室内へ持ち込まないようにしましょう。ガムテープなどで服に付いたダニを取り除くと効果的です。また、屋外活動後には入浴しましょう。その際に、わきの下や胸の下、ひざの裏、手首、足のつけ根、頭髮など、マダニが付きやすい所をチェックしましょう。

マダニにかまれた時の対処法

吸血中のマダニを無理に取り除くと、マダニの口が皮膚の中に残り化膿することがあります。マダニにかまれたら、無理に取らず、医療機関で処置を受けましょう。



マダニの忌避剤(虫よけ剤)

マダニの忌避剤として、ディートとイカリジンの2種類の有効成分を含む薬剤が市販されています。ただし、成分量によって年齢制限があるため注意しましょう。

忌避剤	有効成分含有率	分類	効力持続時間の目安 ¹⁾	注意事項
ディート	5～10%	防除用医薬部外品	5～10%未満 1～3時間	6ヶ月未満には使用しない
	12%	第2類医薬品	10%、12% 3～5時間	6ヶ月以上2歳未満1日1回 2歳以上12歳未満1日1～3回
	高濃度製剤 30%	第2類医薬品	5～8時間	12歳未満には使用しない
イカリジン	5%	防除用医薬部外品	6時間まで	使用制限は特になし
	高濃度製剤 15%	防除用医薬部外品	6～8時間	

図：国内で入手できるマダニ忌避剤の種類と注意点

マダニについて正しく知り、健康に快適に過ごしましょう。(田邊)

【参考資料】
国立健康危機管理研究機構HP

猛暑の後は「秋バテ」に注意！

今年は朝から晩まで暑い日が続きま
した。秋らしさが見えてくると、気温
差が激しくなり、湿度や台風の発生で
気圧の変化も大きくなります。この季
節に起こる体調不良のひとつが「秋バ
テ」です。

疲れが抜けない、食欲がない、寝て
もスッキリしない、気分も晴れないと
いった症状が続く方は、「秋バテ」のサ
インかもしれません。

秋バテの原因



原因① 自律神経の乱れ

秋は特に、夏の間に消耗した体力が
回復しきらないまま気温が下がり、寒
暖差や日照時間の変化によって自律神
経のバランスが乱れやすくなります。

自律神経の乱れは、体温調節や内臓
の働き、睡眠・ホルモン分泌などにも
影響を及ぼし、疲労感や頭重感、気分
の落ち込みといったさまざまな不調を
引き起こします。



原因② 栄養が摂れない

食欲の秋であるにもかかわらず夏の
疲れが残る秋口は消化機能が低下しや
すく、食欲不振や栄養吸収の効率低下
にもつながります。

その結果、ビタミンやミネラル、た
んぱく質が不足し、エネルギー代謝が
うまく回らなくなること、さらに「疲
れが取れない」状態が続いてしまうの
です。



原因③ 季節感の薄れ

現代の生活環境では空調や照明の影
響で季節感が薄れ、体が本来持つてい
る「季節に順応する力」が働きにくく
なっているとも言われています。

秋の不調は単なる疲れや気のせいでは
なく、心身のバランスが崩れている
サインと考え、適切にケアすることが
大切です。

摂りたい栄養素

●タウリン

アミノ酸の一種であるタウリンは、
体内のさまざまな代謝を助け、自律神

経のバランスを保つ働きがあります。
疲れが取れない時、眠りが浅い時のコ
ンディションづくりにぴったりのです。

・食材

イカ、タコ、ホタテ、アサリ、サザ
エ、しじみ、カツオ、ブリなどの魚介
類に豊富に含まれます。

●鉄分

鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球の材
料として不可欠です。夏の疲労を引き
ずっている秋は、特に鉄の消耗に要注
意。特に動物性食品に含まれている「ヘ
ム鉄」体に吸収されやすく効率よく鉄
分を補えます。

・食材

レバー（鶏・豚）、赤身の牛肉、カツ
オ、マグロ、あさり、しじみ、卵黄な
どに豊富です。



●オメガ3脂肪酸

オメガ3脂肪酸は、青魚に豊富に含
まれる必須脂肪酸です。細胞の炎症を
抑え、血流を改善し、脳と神経の働き
を助けることで、自律神経の乱れや気
分の落ち込みを和らげます。

・食材

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグ

日常での対策

ロ、鮭、亜麻仁油、チアシード、エゴ
マ油などに含まれます。

○38〜40度のぬるめ入浴、10分程度
の軽い運動で自律神経を活性化

○起床後すぐに太陽光を浴びて、体内
リズムを整える

○スマホやPCから距離をとり、脳の情
報疲労を癒す時間をつくる



秋バテは生活習慣を少し意識するだ
けで体調を改善することができます。
季節にあつたコンディション作りをし
ていきましょう。

【引用】大正製薬ホームページ

（高宮）



編集後記

私は個人で音楽活動をして
いるアーティストの「推し活」
をしています。私が推しているア
ーティストは、普通の会社員
として仕事をしつつ、仕
事終わりの夜や休日に音
楽活動をされています。
会社員をしながら活動し
ていることもあり、話す
言葉や曲の歌詞が等身大
ですごく共感できるので
す。芸能人や有名ア
ーティストを応援するのは
また違い、独特な雰囲気
の虜になっています。

「推し活」とは人それ
ぞれの推し方が存在しま
すが私は「推し活は人生
のスパイスだ」をモット
ーにしています。人生に
おいて必ずしも必要では
ないけど、人生に彩りと
刺激を与えてくれる存在
が私の「推し」です。あ
なたの「推し」はどんな
方ですか？



（角田）