

⚠️ マダニにご注意ください ⚠️

春から秋にかけての季節は、マダニの活動が特に活発になります！

病原体を保有するマ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**、**ライム病**などの感染症にかかることがあります。山や草むらでの野外活動の際は、下の4つを参考にして、マダニに咬まれないようにしましょう。

(これらの予防方法はツツガムシに咬まれて感染するつつが虫病の予防にも有効です。)

1. マダニの生息場所



マダニは、シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。

マダニは、民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などにも生息しています。



2. マダニから身を守る服装

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。



半スポンやサンダル履きは不適当です！

ハイキングなどで山林に入る場合は、**スポンの裾**に靴下を被せましょう。

シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。

シャツの裾はスポンの中に入れてみましょう。

農作業や草刈などでは**スポンの裾**は長靴の中に入れてみましょう。

3. マダニから身を守る方法

上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。



屋外活動後は、シャワーや入浴で、ダニが付いていないかチェックしましょう。



ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。

ダニ類の多くは、長時間（10日間以上のこともある）吸血します。吸血中のマダニを無理に取り除こうとすると、マダニの口器が皮膚の中に残り化膿することがあるので、皮膚科等の医療機関で、適切な処置（マダニの除去や消毒など）を受けて下さい。

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。

4. 忌避剤の効果

マダニに対する忌避剤（虫よけ剤）が、2013年から新たに認可されました。現在は、ディート、イカリジンの2種類の有効成分の忌避剤が市販されています。

忌避剤の使用でマダニの付着数は減少しますが、マダニの付着を完全に防ぐわけではありません。忌避剤を過信せず、様々な防護手段と組み合わせて対策を取ってください。



出典 国立感染症研究所昆虫医科学部

ダニに咬まれたときは無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（ダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

