

マダニの感染症に注意しましょう！

マダニにかまれることで病原体に感染し、日本紅班熱や重症熱性血小板減少症(SFTS)などの病気にかかり重症化することがあります。また、日本紅班熱やマダニの仲間であるツツガムシの吸血によって感染するツツガムシ病が毎年複数例報告されています。

マダニは比較的大型のマダニで、主に森林や草地の屋外に生息し、日本でも全国的に分布しています。春から秋にかけてマダニ・ツツガムシの活動が活発になりますので、外出する場合は、マダニ予防に努めましょう。

※マダニは衣類や寝具に発生するヒョウダニなどの家庭内に生息するマダニと異なります。

ダニ媒介性疾患の予防対策

- 1 森林や草地などマダニやツツガムシが多く生息する場所に入る場合は、長袖・長ズボン・足を完全に覆う靴などを着用し、肌の露出を少なくする。
- 2 屋外活動後はマダニやツツガムシにかまれていないか確認する。
- 3 吸血中のマダニやツツガムシに気がついたときは、速やかに医療機関で処置をする。
- 4 マダニやツツガムシにかまれた後に発熱などの症状があった場合は、医療機関を受診する。

ダニ媒介性疾患

重症熱性血小板減少症(SFTS)

2011年に初めて特定された新しいウイルス(SFTSウイルス)に感染することで起こる病気。

症状: 原因不明の発熱、消化器症状が中心。時に頭痛・神経症状・呼吸器症状・出血症状を起こす。

潜伏期間: 6日～2週間

治療法: 有効な抗ウイルス薬などはなく、対症療法が主体。

日本紅班熱

症状: 発熱、発疹、刺し口が主要3徴候。倦怠感や頭痛を伴って発症する。

潜伏期間: 2～8日 **治療法:** 抗菌薬の投与

ツツガムシ病

症状: 39℃以上の高熱を伴って発症し、皮膚には特徴的なマダニの刺し口があり、数日で体幹部を中心に発疹が見られる。患者の多くが倦怠感や頭痛を伴う。

潜伏期間: 5～14日 **治療法:** 抗菌薬の投与

健康だより

暑い季節も安全に！

熱中症は予防が大切

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。まだ体が暑さに慣れていないときや、気温がそれほど高くなくても湿度が高く風が弱い日などは注意が必要です。

【問い合わせ先】

健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもある恐ろしい病気です。

熱中症の症状

【軽度】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
【中等度】頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
【重度】返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

高齢者と子どもは特に注意が必要

重症度の分類はあくまでも目安です。状況によって症状は変化しますので、応急処置で良くならない場合は早急に医療機関を受診しましょう。

年に1回健康チェック！
健康診断を受けましょう

複合健診を実施しています

複合健診は生活習慣病に着目した生活習慣病健診(19～39歳)・特定健診(40～74歳)・後期高齢者健診(75歳)とがん検診を合わせたものです。市では毎年8月から9月に複合健診を実施しています。

なぜ健診を受ける必要があるのですか？

複合健診は、生活習慣病を予防・改善するための健診です。日本人の約6割は生活習慣病で死亡しています。偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣により、良くも悪くもなる病気です。しかし、放っておくと症状の出ないまま重症化し、いきなり心臓病や脳卒中の発作が起こったり、重度の糖尿病合併症が起こって不自由な生活を余儀なくされることもあります。

健康状態を把握しましょう

健康に自信のある人が心筋梗塞や脳卒中で病院へ運ばれるケースがあります。生活習慣病の多くは自覚症状の無いまま悪化します。自分の体を過信せず、健診を受けて健康状態を把握す

暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、体の調整機能が低下するといわれています。

子どもは体温の調整機能が十分に発達していないので、周囲が気を配るなど注意をする必要があります。

熱中症が疑われる人を見かけたら

● 涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。

● からだを冷やす
衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)。
● 水分・塩分、経口補水液などを補給する
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

室内

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

外出

- ・日傘や帽子的着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避ける

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分補給する

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給しましょう。

ることが健康維持の秘訣です。
● 健診の結果、生活習慣の改善が必要と思われる人を対象に、訪問指導などを行っています。体の状態を知り、生活習慣の改

特定保健指導をご存知ですか

善に継続して取り組めるように、市や菊池養生園の保健師・管理栄養士などが、一人一人の状態に合った支援を行います。生活習慣を改善するチャンスです。ぜひ、特定保健指導を受けてください。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月23日・31日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点

出口夢衣 (菊 栄町)
中村颯志 (菊 立石)
岩下玲 (菊 高野瀬)
東花 (菊 上木庭)
高野来 (菊 杉生)
榎田結人 (菊 野間口)
西山汰志 (菊 野間口)
山口愛菜 (菊 東原)
西田明莉 (菊 東原)
中島千嘉 (菊 大琳寺)
赤星連真 (菊 北宮)
森菜々美 (菊 大尺)
坂本祐菜 (菊 大尺)
大塚明征 (菊 伊秋)
永田莉乃 (菊 川下)
門久純士 (菊 新明団地)
出口未来 (菊 永)
西田華凛 (菊 永)

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

