

# 長建国民健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

## 今月のテーマ『いざというときに役立つ、虫刺されのファーストエイド』

夏に向かうこれからは、山や川など自然の中でキャンプやバーベキュー、ハイキングなど、アウトドアでの活動が多くなる季節です。しかし、暑さから肌の露出も増えるため、虫に刺されることも増えてしまいます。

日常生活でも蚊やノミ、イエダニなどに刺されることもあります。自然の中には見たことのない多種類の虫が潜んでいて、人に害を及ぼすものも少なくありません。当初は軽い虫刺されと思っても、半日から1日後に腫れ上がったり、激しい痛みや熱が出たり、また、皮膚にかみついたまま血を吸い続ける虫もいます。そうならないために、アウトドアに出かけて虫に刺されたら、すぐに正しいファーストエイド(応急処置)を行うことで、患部の悪化を防ぎ、回復を早めることができます。

### 虫に刺されたらかゆくてもかかずに、ファーストエイドを実践

虫刺されで多い症状はかゆみです。これは毒の成分によりアレルギー反応を起こしているためです。通常はしばらくたてば症状が治まりますが、ひどくなる場合はすぐに皮膚科など医療機関を受診します。

#### ＜ファーストエイドの前に「何に刺されたか」を確認＞

まず、刺した虫を特定することが大切です。症状が重くなったとき、治療の際に重要になりますから、虫の種類をできるだけ把握し、分からなければ写真を撮るなどして医師に説明できるようにしましょう。

#### ＜かかのは我慢。患部を冷やし、薬を塗る＞

ファーストエイドの手順として、まずは炎症を抑えるために冷たい水で洗い流し、氷があればタオルに巻いて患部に当てて冷やします。毛虫やハチの場合は、毛や針が刺さったままの場合がありますので、ピンセットなどで慎重に取り除きます。刺された場所がきれいになったら、虫刺されの薬を塗っておきましょう。

大事なのはかゆみがあっても、かかないことです。かきむしって皮膚に傷が付くとそこから細菌に感染し、症状が重くなります。冷やしたり、薬を塗ることでかゆみを減らし、できるだけ患部に触れないようにしましょう。

#### ■虫刺されの主な症状と虫の種類■

1. かゆみを引き起こす・・・蚊、ダニ、ノミ
2. 痛み、かゆみを引き起こす・・・アブ、ブヨ
3. 痛み、ショック症状を引き起こす・・・ハチ、ムカデ
4. 触ると皮膚が炎症を起こす・・・毛虫

### アナフィラキシー・ショックはすぐに医療機関へ！

虫刺され後の症状で最も恐ろしいのが、全身に激しいアレルギー反応が起こるアナフィラキシー・ショックです。スズメバチやアシナガバチのほか、ムカデでも発症する場合があります。

短時間で全身のじんましんやおう吐と呼吸困難、意識障害が起こり命の危険があるため、容態が急変したら救急車を呼ぶなど、すぐに医師の治療を受ける必要があります。

### 蚊から感染する病気があります

日本ではあまりなじみがありませんでしたが、東南アジアなどの熱帯・亜熱帯地域を中心に蚊に刺されることで発症する感染症が知られています。2014年に東京都の代々木公園で蚊が媒介するデング熱が発生し、約70年ぶりの国内発生として話題になりました。

感染症の流行地域を旅行する場合は、襟のある長袖のシャツやズボンなどで皮膚の露出部を少なくしたり、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう対策を取りましょう。また、刺された後に発熱などの症状がある場合は、医師に相談しましょう。

<蚊が媒介する代表的病気>

・日本脳炎    ・マラリア    ・デング熱    ・ジカ熱    など



近年、マダニやヒアリなど、刺されると死に至るリスクのある危険生物による被害が相次ぎ、警戒するよう国や自治体のほかさまざまな機関が呼び掛けています。

もし、マダニに刺されたことに気付いたら、肌が付いたマダニを無理に引きはがそうとしたりつぶしたりしないで、できるだけマダニの付いた状態で医療機関を受診しましょう。無理にとるとマダニの頭や口顎が皮膚内に残り、致死の危険もある「重症熱性血小板減少症候群」になる恐れがあります。

また、ヒアリは、2017年5月に日本で発見されて以来、急速に分布を拡大させている特定外来生物です。刺されると、痛みやかゆみ、じんましんなどの症状が現れますが、重度になると数分から数十分で重篤なアナフィラキシー・ショックが起きることがあります。

自然は人間にとって良くも悪くも生き物たちの宝庫です。虫に刺されたときのファーストエイドを知っておき、知らない虫をむやみに刺激したり、用もなく茂みに分け入るなどすることなく、生き物たちへのマナーを守って自然に親しみたいものです。