

病気を知って
早めの受診が
大切です

健康 百科

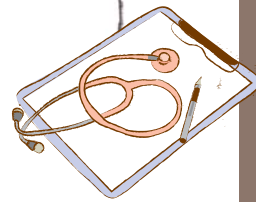
普段から健康に気を使っている、わずかな体調の変化は見逃しがちです。そんな時、病気の知識があれば早めに対応できそうですね。このコーナーでは、いつでも起こりうる、生活に身近な病気の症状と対策についてご紹介していきます。



【監修】
川崎医科大学附属病院
皮膚科 林 宏明 医長
倉敷市松島577
TEL:086-462-1111 (代表)

今月の「気をつけたい病気」

虫さされ



どんな症状?

虫が人の皮膚を刺す・咬む・吸血することで出る皮膚トラブルです。

蚊やダニ、ハチなどの虫が人を刺すなどして、皮膚の赤みやかゆみ・はれ、しっしん、中には痛みや発熱などの症状が出ます。当初は軽い虫さされと思って1日後に強い痛みが出たり、重症化する場合があります。

夏はレジャーや夕涼みなどで過ごすことが多くなり、不快な虫さされが気になります。虫さされの原因と対策を学んで、対処法を身につけましょう。

かゆみ・炎症のメカニズムは?

かゆみや炎症は、虫の毒などに身体が反応するアレルギー症状のひとつ。

虫さされの症状は、虫が持つ毒や唾液成分が身体の抗体と反応することで、アレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」が

分泌され、かゆみや炎症となって表れます。子どもやアレルギー体質の人は症状が強くなります。代表的な虫は人家周辺の蚊やノミ、イエダニ、毛虫やハチ、溪流や山野にいるブヨやマダニ、ツツガムシなどです。

薬えらびと危険な症状

腫れや化膿など、重症化は早めに見極めて!

薬には「かゆみ」を鎮める抗ヒスタミン薬、「強いかゆみと腫れ」を抑えるステロイド成分配合薬があります。傷口をかい

化膿した時はステロイド薬の使用を中止し、殺菌成分のある薬に切り替えます。重症化するケースとして、ハチに刺された場合は急性アレルギー反応のアナフィラキシー・ショックを起こす恐れがあり、刺されて15分以内に刺された部位以外の発赤(皮膚が赤くなること)、めまい、吐き気、呼吸困難の症状が表れた場合は要注意です。また、ツツガムシ病は、発熱やリンパ節が腫れるなどの症状を放置すると重症化することがあるので、医療機関を受診して薬の処方を受けてください。

虫よけのポイント

- ✓ 長袖長ズボンに帽子を着用
- ✓ 身体を清潔に
- ✓ 黒い衣服や帽子は避ける
- ✓ 虫よけグッズを活用する

虫の特性を知って対策しましょう!

虫のいる場所を避けることが何より重要ですが、外出時はできるだけ肌の露出を抑えた長袖長ズボンが理想です。蚊やブヨは汗の匂いを好むので、いつも清潔を心がけましょう。ハチは、黒色を攻撃する習性があるので、黒い衣服や帽子は避けます。市販の虫よけグッズとともに、虫が嫌う香りのアロマなど、赤ちゃんやペットにも安心な商品を活用して、快適な夏を過ごしましょう。

カンタン! 虫よけアロマスプレーの作り方

アロマオイルと精製水を混ぜるだけの、人やペットにも安心な虫よけスプレーです。

【材料】 ・アロマオイル 10滴
・無水エタノール 5ml
・精製水 45ml

材料をスプレーボトルに入れて混ぜれば完成です。アロマオイルは、レモングラス、ゼラニウムなど虫除け効果のあるものを。防腐剤が入っていませんので10日を目安に使いきりましょう。