

「ダニ」にご注意ください



山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう



春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息する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、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

●長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

●足を完全に覆う靴を履く

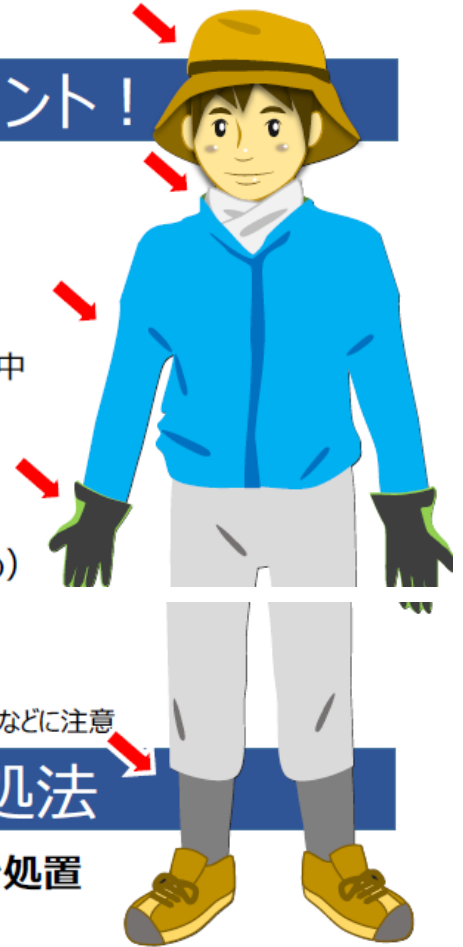
⇒サンダル等は避ける

●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

* 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

* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしましょう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意



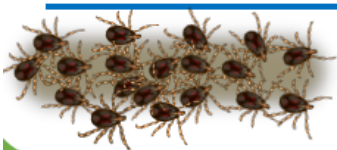
ダニに咬まれたときの対処法

●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、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。

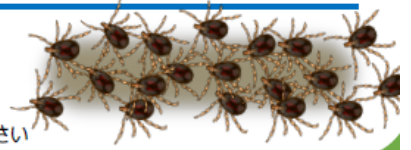
【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考にしてください



お問い合わせは・・・ 北海道空知総合振興局保健環境部保健行政室健康推進課(岩見沢保健所)

電話:0126-20-0115

マダニから身を守る服装

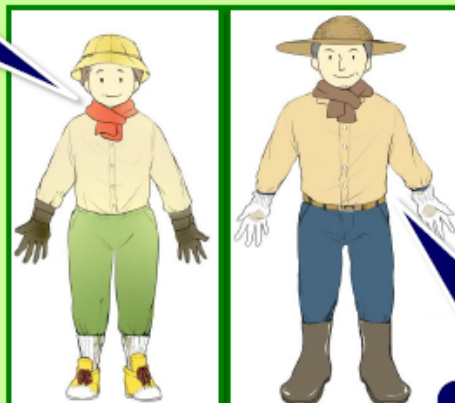
野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！

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。

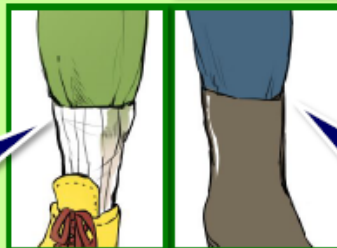
シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。



半ズボンやサンダル履きは不適当です！



シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。



農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。

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。