

蚊から身を守ろう！
夏かぜに注意しましょう！



蚊から身を守ろう！

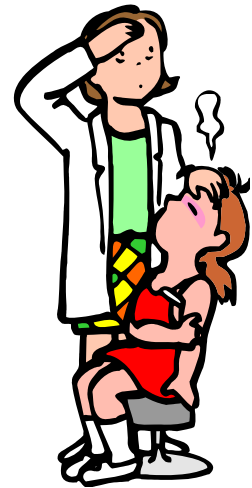


微生物部門衛生動物担当

昨年、東京都内の公園で発生したデング熱が大きな話題となりました。デング熱は、蚊によって媒介される病気ですから、蚊に刺されない対策が必要です。

蚊によるかゆみも問題です。不快であることはもちろん、傷口をかきむしって出血し、感染症の原因になることもあります。

これから蚊の季節がやってきます。ここでは、蚊から身を守り、快適な夏を過ごすための情報を御紹介します。



1 日本でみられる蚊

日本には多くの蚊が存在していますが、特に次の3種が重要です。



ヒトスジシマカ

脚のしま模様が特徴的な、最も身近な蚊です。背に一本の白い筋があることからヒトスジシマカと呼ばれています。家の周りの、1cc程の小さな水たまりからでも発生します。

アカイエカ

赤色であることが名前の由来ですが、実際には少し茶色を帯びた灰色です。夕方から夜間にかけて吸血に来ます。樹上など高い位置に生息し、人だけでなく鳥類も好んで吸血します。

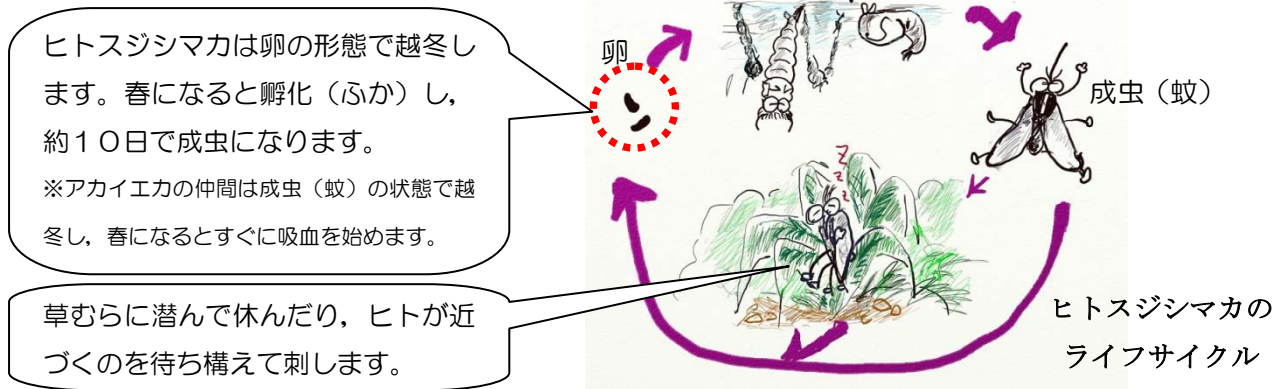


コガタアカイエカ

アカイエカによく似た色の小型の蚊です。夏に田んぼから飛んでくる蚊で、かつては日本脳炎の媒介者として猛威を振るいました。

2 蚊の生活史（ライフサイクル）

一年を通して蚊が存在する熱帯・亜熱帯の国々と異なり、日本では四季に適応した生活を送っています。



蚊の寿命は卵から数えておおよそ1箇月で、シーズン中に何世代も繁殖を繰り返します。蚊の数は夏にピークを迎え、気温が下がるにしたがって減っていきます。

3 蚊の生息場所

蚊の生息場所の条件は四つあります。

(1) 日陰

蚊は多湿を好み、直射日光の当たらない場所に生息しています。

(2) 周囲に灌木がある

蚊は木の葉の上で休息します。庭でよく刺される方は、庭木が原因になっているかもしれません。

(3) 下草に覆われている

(4) 風通しが悪い

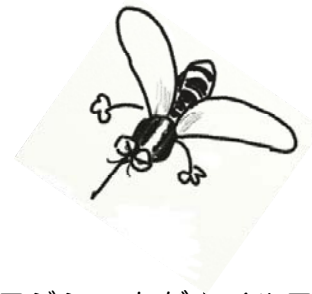
蚊は秒速 3m 以上の向かい風に逆らうことができません。逆に、周りを建物や木に囲まれている場所では、風の流れがないため簡単に人に取りつくことができます。



蚊の生息場所

4 蚊と病気

蚊の種類によって媒介する病気が異なります



ヒトスジシマカ

日本ではデング熱の媒介者として重要です（全てのヒトスジシマカがウイルスを保有しているわけではありません）。

デング熱は、一過性の発熱、頭痛、筋肉痛、発疹が主症状です。有効な予防接種はなく、症状に応じた対症療法が行われます。多くの人は、1週間ほどで症状が回復します。昨年問題になったのは、海外渡航歴のない人が日本国内でデング熱を発症し、約70年ぶりとなる国内発生があったことです。

ヒトスジシマカの成虫は冬にはすべて死滅し、また、これまでに成虫から卵へウイルスが受け継がれた例がないことから、昨年流行したウイルスが日本に残っている可能性は低いと考えられています。

アカイエカ

ウエストナイル熱の媒介者になる可能性があります。これは鳥によって広域に運ばれる病気で、2000年代にアメリカで流行しました。主な症状は発熱、頭痛、筋肉痛、発疹などですが、感染しても80%の人は症状がありません。

コガタアカイエカ

かつて日本脳炎の媒介者として対策の対象になってきました。近年では、年間発症者が10人以下で推移しており、非常に少なくなってきました。しかし、現在でも国内に日本脳炎ウイルスが存在しているとされていますので、今後も注意が必要です。

5 蚊の対策

蚊の発生対策は大きく分けて二つあります。一つ目は幼虫対策、二つ目は成虫対策です。

(1) 幼虫対策

蚊を減らすためには、水中の蚊の幼虫、いわゆるボウフラを駆除することが最も有効です。特にヒトスジシマカは、幼虫の発生源の付近で吸血活動をすると言われています。そのため幼虫の発生源の対策を行えば、成虫の飛来も抑制できる可能性があります。



放置されたゴミ箱

ヒトスジシマカの移動距離は100～150m程度ですので、家の周囲に発生源となる**水たまりがないか**を確認してみてください。たとえば、屋外に放置された子供のおもちゃ、鉢植えの水の受け皿、廃タイヤ、ブルーシートのくぼみに水がたまっていませんか？2週間以上水が残っていれば、こうした小さな水たまりからでも成虫は発生します。これらから水を取り除くだけで、発生の予防につながります。

(2) 成虫対策

成虫の対策は、次の三つがあります。

ア 蚊を駆除する

蚊を駆除するための薬剤散布は、かつてマラリアや黄熱対策のために全世界的に行われてきた方法でした。現在では、自然環境への影響が大きいこと、薬剤耐性をもった蚊が出現すること、完全な駆除が不可能であることがわかり、あまり行われていません。



おあがりス

京都市食の安全安心啓発キャラクター

イ 蚊に近づかない

特に野外で活動するときは“蚊の生息場所”で示したような場所には近づかないようにしましょう。たとえば、運動中に休憩したりピクニックで昼食をとったりするとき、**風通しの良い開けた場所を選ぶ**とよいでしょう。他に、**長袖シャツ、長ズボン等を着用**して肌を守るなどの方法もあります。

ウ 蚊を遠ざける

屋内への蚊の侵入を防ぐために、**網戸の穴を修繕**しましょう。また、庭がうっそうとしている場合には、蚊のすみかとなるため、定期的に**雑草を刈り込んで風通しを良く**しましょう。

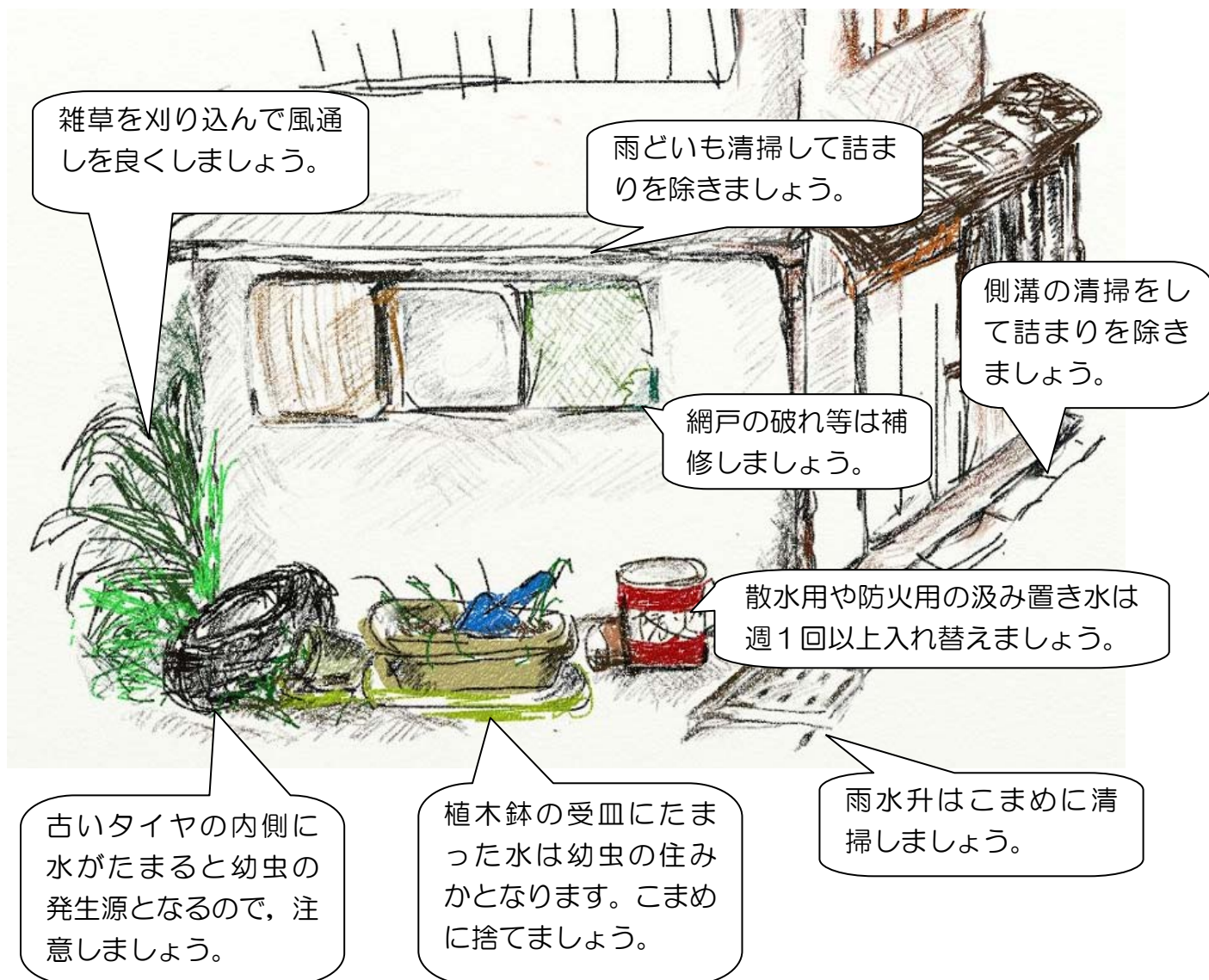
蚊取り線香や電気蚊取りを使用することも効果的です。忌避剤（虫除けスプレー等）を使用する場合は、使用上の注意を守り、適切に使用しましょう。

薬品アレルギーなどが気になる方は、昔ながらの**蚊帳（かや）**を使ってみてはいかがでしょうか。ベビーベッド用の蚊帳など様々な製品が販売されています。

他の方法と併用するとさらに効果的です。目的に合わせて使い分け、快適な夏をお過ごしください。



蚊の防除のまとめ



当研究所では、京都市内の蚊の生息調査を行っています。また、京都市内の各保健センターを通じて市民の皆様から御相談いただいた虫の同定を行っています。これらの調査結果や相談事例、珍しい虫について、京都市情報館で「衛生だより」として紹介しています。ぜひ、御覧ください！



衛生動物だより

検索



管理課（京都市感染症情報センター）担当

クラスの友達が「プール熱」っていう病気で学校をお休みしていたよ。どんな病気なのかな？



「プール熱」は「咽頭結膜熱」のことよ。夏に子どもを中心に流行する病気の一つで、「夏かぜ」とも言われているの。「プール熱」は4～5日39度前後の高熱が続き、喉や目の痛みがある病気なの。

「夏かぜ」って初めてきいたよ！他にも「夏かぜ」はあるの？



「手足口病」, 「ヘルパンギーナ」と併せて「三大夏かぜ」とも呼ばれているの。毎年7～8月に流行のピークを迎えるから今が流行時期よ。それぞれの病気の症状を確認しましょう！

咽頭結膜炎(プール熱)

- 4～5日続く高熱
- 喉の痛み(咽頭炎の症状)
- 目の充血や痛み(結膜炎の症状)

手足口病

- 手のひら, 足の裏, 口の中の粘膜などに水ぶくれ
- 発熱は軽度(38度以下)

ヘルパンギーナ

- 口の中に水ぶくれ
- 2～4日続く突然の高熱



かからないためにはどうしたらいいのかな？



夏かぜにかかった人の鼻水やしぶき, 目やに, 便からうつるから, 流水と石けんでこまめにきちんと手洗いすることが大切ね。正しい手洗い方法をチェックしましょう！



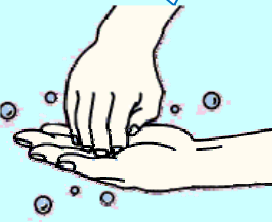
正しい手洗い手順



スタート!



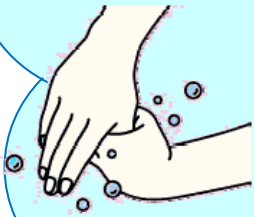
流水で汚れを落とし、
石けんを泡立てる



手のひら、手の甲、指先、
爪の間をていねいに洗う



指の間まで
ていねいに洗う



親指を手のひらで、
ねじり洗い



手首も握って、
ぐりぐり洗う



流水で洗い流し、
清潔なタオルや
ペーパータオル
でふいてよく乾
かす

タオルの使いまわしは、
絶対しないでください。

夏かぜにかからないためには、手洗いが大切なんだね！

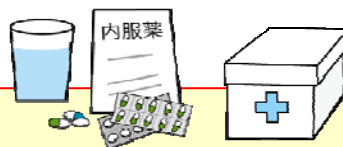


そうですね。特に夏休みは、暑さによる食欲不振や生活習慣の乱れから体調を崩して夏かぜにかかりやすくなるから、しっかり手洗いして予防してね。



もし、症状が出たときは、早めに医療機関を受診してね。

もしかかった時は？



- ★ 脱水症状を防ぐために、水分は、こまめに、少量ずつとりましょう！
- ★ 水分補給にはゼリーなど刺激が少ないものがおすすめです。
- ★ 手や足の水ぶくれはつぶさないようにし、清潔を保ちましょう！

お知らせ



衛生環境研究所では、夏かぜをはじめとする感染症の予防について、毎月「京都市こどもの感染症」を発行して情報提供をしています。詳細は、下記をご参照ください。

<http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000146238.html>

平成27年1月号

京都市こどもの感染症

インフルエンザにかからない!うつさない!

昨シーズンよりも**3週間早く**流行が始まっています!!
まずは、**手洗い**で予防を!
かかったらマスク等「**せきエチケット**」を心掛けましょう!!

- 1 マメに「手洗い」しましょう!**
手洗いがもっとも大切です。外出後や、せき・くしゃみなどを手で押さえたときは、**すぐに手を洗いましょう。**
- 2 人混みを避けましょう!**
ウイルスを寄せつけないように、不要不急のときは、なるべく**人混みや繁華街への外出を控えましょう。**

せきエチケット
(せきやくしゃみなどで、ウイルスが2~3m飛ぶと言われています。)

- 3 マメに「マスク」をしましょう!**
せき・くしゃみなどの症状があるときは、**正しくマスクをしましょう。**マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。
- 4 口と鼻をおおきましょう!**
マスクがないときは、なるべく周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで、**口と鼻をしっかりとおおきましょう。**汚れたティッシュは、**すぐに、ゴミ箱に捨てましょう。**

◆「京都市こどもの感染症」に関するお問合せ先
○お近くの保健センター
○京都市保健福祉局 保健医療課 (TEL:075-222-4421 FAX:075-222-3418) 京都市印刷物 第 262323 号
○京都市衛生環境研究所 管理課 (TEL:075-312-4942 FAX:075-311-3232) 平成27年1月 発行
京都市衛生環境研究所

※衛生環境研究所のホームページからもご覧いただけます※

掲載期間：平成27年1月1日~1月31日

登録いただいた方に、「京都市こどもの感染症」以外にも、京都市内での感染症の流行やその予防など役立つ情報をメール配信しています。(登録・情報利用料は無料ですが、メール受信に係る通信料は自己負担となります。)



または

みやこ健康・安全ねっと

検索

(参考)「京都市こどもの感染症」平成27年1月号

編集発行

京都市衛生環境研究所

平成27年7月 発行

京都市印刷物
第 274322号

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の20

TEL (075)312-4941 (代)

FAX (075)311-3232

URL <http://www.city.kyoto.lg.jp/menu3/category/41-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

