

# マダニから身を守るために

## マダニに刺されないために

### ★山歩きや草むらに入るときの服装 (右図)

- ① 肌の露出を減らす
- ② 明るい色の服を着る
- ③ 足を完全に覆う靴を履く
- ④ 虫よけスプレーを服や靴の上から吹きかける  
(ディートやイカリジンを含む薬剤)

### ★帰宅後には・・・

- ◇ 家の中に着用していた上着や作業着は持ち込まない
- ◇ 入浴時に、刺されていないか目視で確認する (図1)



山歩きや草むらに入るときの服装

## もしマダニに刺されたら？

◇ 無理に引き抜こうとせず、皮膚科などで処置をしてもらいましょう。

(※) 無理に引き抜こうとすると、マダニの口器(こうき)が皮膚に残り化膿したり、マダニがつぶれて病原体が体内に入るおそれがあります。

◇ 2週間程度は体調の変化に注意をして、発熱等の症状が出た場合は医療機関を受診し、マダニに刺された事を医師に伝えてください。

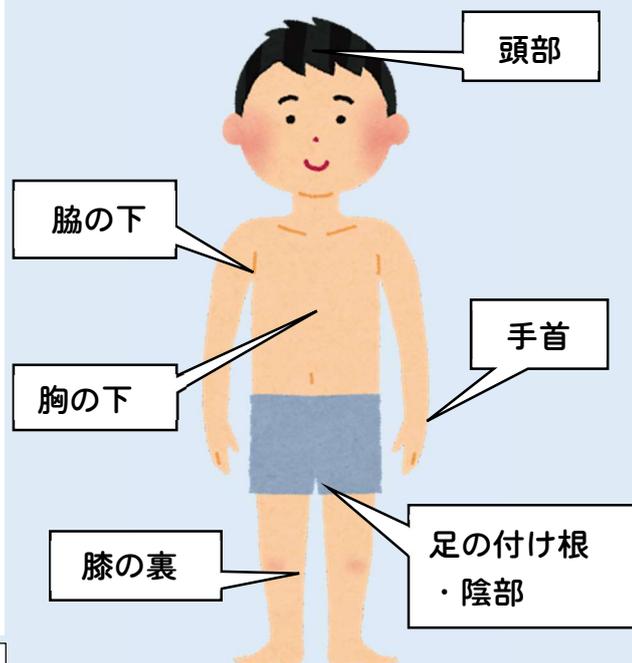


図1 マダニに刺されやすい体の部位