

● 虫刺され

虫刺されには大きく分けて2種類あるように思います。

一つは蚊やダニのように毒素に対する反応が人によって違い、軽く済む人もいればひどく腫れてなかなか治らない人もいるタイプです。ひどく腫れる人は、かくことによって二次的に「とびひ」(伝染性膿痂疹^{のうかしん})になる場合もありますし、かゆみのある固いしこり(痒疹^{ようしん})になる場合もあり、外用ステロイド剤での治療が望めます。

もう一つのタイプはムカデや蜂、毛虫など毒素が強く、毒素にアレルギーを持ったごく一部の人(全身反応を起こす)を除き、ほぼ皆が一樣にひどく腫れるタイプです。初めは腫れは軽くても2日ごろに腫れ・痛みのピークが来るが多く、基本的にはすぐに患部を冷却し、早期からステロイド外用、必要あれば内服薬での治療が望めます。特に耳、指、脛^{すね}、手背、足背などすぐ下に骨や軟骨があり、空間的に余裕がないところはきつく腫れるので注意が必要です。ムカデの毒素は熱に弱く、刺されたら応急的にやけどをしない程度の熱いシャワーをかけてから皮膚科を受診することを勧めます。

ただし、ムカデ毒にアレルギーがある人は温めないほうがいいでしょう。

日に日に虫刺されが増えていくのに、原因が何の虫か分からないことがあります。前述したように人によって虫に対する反応は違うので、個々の皮疹^{ひしん}だけでは判断が付きにくいのですが、部位・分布によって推察はできます。

蚊であれば、やぶ蚊ではない限り服の上からはめつたに刺しませんが露出部に限られます。被覆部、露出部にかかわらず全身にほぼ均等にできる場合はイエダニが疑われ、逆にダニ刺症^{しんじょう}が「露出部だけ」とか「限局的に」というのは考えにくいと思います。当然治療だけでなく布団や畳、寝ゴザなどへのダニ駆除が必要となります。

最近、ノミ刺症が多いように思います。ペットを飼っていないくても野良猫などが落としていったノミが、庭などで人の膝ぐらいいまでは跳ねていて刺されるケースが多いようです。したがって皮疹は下肢、特に下腿に集中します。水泡形成しやすいのも特徴です。猫への対処は難しいですが、とりあえず疑われる場所では長靴を履いて避けるのが賢明です。

【岩国市医師会】

今が旬です！！

ナスの中華風だれがけ

材料 (4人分)

- | | |
|-------------|------------------|
| ・ナス…4本 | ・しょうゆ…大さじ1½ |
| ・サラダ油…大さじ1 | ・鶏がらスープのもと…小さじ1½ |
| ・ネギ…15cm | ・酢…小さじ1½ |
| ・すりごま白…大さじ1 | ・ごま油…小さじ1½ |
| ・砂糖…大さじ1½ | |

A

●エネルギー 92kcal/人 ●塩分 1.0g/人

作り方

- ①ナスを洗いヘタを取り、縦3～4等分に切る。皮のほうだけ斜めに切り目を入れる。
- ②ネギはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ナスの水気を取り、熱したフライパンにサラダ油を入れ、ナスを皮のほうから入れて、両面をよく焼く。
- ④焼けたら皿に並べて、②のたれをかける。

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



★ひとことポイント★

中華だれで、ナスをたっぷり食べることができます。

ナスの皮に含まれる色素成分には、活性酸素の働きを抑える効果があり、動脈硬化やがんの予防が期待できます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会