

マダニ咬症

野外で人体に吸着して吸血するマダニ類。成虫は2〜3mm前後、若虫は小さく1mm以下の大きさですが、吸血することにより大きいものでは1cm程度になるものもあります。

患者さんの中には「急にほくろができました」と来院されることもあります。マダニ咬症の問題点は大きく分けて2つあります。一つ目は、マダニは鋸状の口器で皮膚に咬みついたため容易に除去することができず、無理に除去した場合口器が皮内に残り、長くかゆみが続く丘疹（異物性肉芽種）ができることがあります。もう一つの問題点は感染症を媒介する点です。従来から知られている日本高熱病（高熱・発疹など）、ライム病（発疹・神経障害など）は、基本的には有効な抗生物質が存在しますが、診断が難しく治療開始が遅れると重症化し死亡することもあります。この両疾患は抗生剤の予防投与にてかなり発症を防ぐことができます。昨今話題となっているのが重症熱性血小板減少症候群（SFTS）です。ウイルスによる感染症で、潜伏期間は6〜14日、症状は発熱、倦怠感、消化器症状などから始まり、血小板減

少などから全身状態が悪化します。特效薬がないため重症化しやすく死亡率も高いとされています。ただ早期に診断し適切な対症療法にて救命できた例の報告もあり、マダニ咬症後に体調の変化を感じた時は医療機関への早期受診が重要です。

マダニ咬症の患者数（実際には受診しない人も多いと思われる）に比べ、SFTSの報告数は現時点では極めて少なく、咬まれたからといってすぐに命に係わるものではありませんが、やはり咬まれないにこしたことはありません。マダニは夏に向けて活動が活発になります。まずは畑や野山、雑草が生い茂るような場所では長袖・長ズボンにてできるだけ裾や袖を絞り、首などの露出部もタオルなどで覆い、マダニの侵入を防ぐことが重要です。万が一、マダニが肌に咬みついているのをみつけた場合は、自分で除去せずに速やかに医療機関を受診すること（咬まれて3日を過ぎると除去が難しくなります）、また2週間は発熱・発疹・倦怠感などの体調の変化に注意を払うべきです。

【岩国市医師会】

暑い夏こそ野菜を食べよう！

♪野菜たっぷり タコライス♪

材料（2人分）

- | | |
|-------------|----------------|
| ・ご飯…300g | ・青じそ…2枚 |
| ・合びき肉…120g | ・サラダ油…小さじ1 |
| ・玉ネギ…1/2個 | ・顆粒スープの素…小さじ1 |
| ・ニンニク…1片 | ・一味唐辛子…少々 |
| ・ピーマン…20g | ・トマト（ザク切り）…80g |
| ・レタス…2枚 | ・ナツメグ…少々 |
| ・ミニトマト…6個 | ・塩・コショウ…少々 |
| ・細切りチーズ…30g | |

A

●エネルギー 494kcal/人 ●塩分 1.4g/人

作り方

- ①玉ネギ・ニンニク・ピーマンはみじん切り。レタス・青じそは細切り、ミニトマトはヘタを取って4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク・玉ネギを炒めて、合いびき肉を加えて色が変わるまで炒め、ピーマンも加える。そこにAを加え炒め煮し、ソースを作る。

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



- ③温かいご飯を器に盛り、レタスを全体に散らし、②のソースをかけ、ミニトマト・チーズ・青じそを飾る。

★ひとことポイント★

一皿で夏野菜がバランス良く取れる簡単レシピです。飾り付けで自分流に！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会