

# 特集

知って得する  
健康講座

## 第54集 「春はダニに注意!!」

～ダニで媒介される感染症について～

山都町包括医療センター そよう病院  
院長 水本 誠一



皮膚に噛み付いて血をすっているダニ

長かった寒い季節を抜けて、山には新緑がまぶしく田圃では早苗が美しい季節になりました。野山に分け入ってゆきたい気持ちになりますね。オット、そこで注意! 「ダニ」によって媒介される病気がいくつかあるのです。

### 1. ダニにかまれて発症する病気について

有名なものだけでも5つほどの感染症があります。特に、マダニがもつ新種のウイルスが引き起こす「重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)」の感染者が今年に入り国内で11例報告され、7人が死亡したというニュースを覚えている方も多いでしょう。山口県、広島県、愛媛県、長崎県、宮崎県など西日本に患者が集中して発生し、わが山都町もいつ感染者がでてもおかしくありません。このウイルスは、野山に生息するマダニについていて、かまれて感染すると、6日から2週間程度たってから、38度以上の発熱や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出ます。血小板や白血球の減少もみられます。ウイルスですから治療薬はなく、対症療法で回復を待つ以外になく、重症化すれば死亡する場合があります。

	感染症	潜伏期間	主な症状	国内の報告件数
マダニ	SFTS	6日～2週間	発熱、食欲低下、下痢、下血。中国では致死率十数%	調査中
	日本紅斑熱	2～8日	発熱、頭痛、発疹。死亡例あり	年間200件
	ライム病	10日～2週間	発熱、紅斑、髄膜炎、顔面・下半身まひ	年間10件
	ダニ媒介性脳炎	1～2週間	発熱、頭痛、嘔吐、昏睡	過去1件
ケダニ	ツツガムシ病	10日～2週間	発熱、頭痛、筋肉痛。死亡例あり	年間400件

「日本紅斑熱」は、マダニが持つリケッチア ジャポニカという病原体によって発症する病気で、咬まれてから2～10日後に倦怠感や発熱、発疹などの症状があらわれます。これは年間200例ほどみられ、熊本県では天草での発生が報告されています。これにはテトラサイクリンやニューキノロン剤といった抗生物質が有効です。ほかに、ライム病 (スピロヘータの一種、ボレリア菌による)、ツツガムシ病 (ダニの一種であるツツガムシについたツツガムシリケッチアによる) などが有名なもので、表1にまとめたように、それぞれ、ダニにかまれた後1-2週間後に高熱が出たり、発疹がでたりする病気です。

### 2. ダニにかまれないようにするには

ダニは春から秋にかけて動きが活発になります。感染を予防するには、マダニにかまれないようにすることが大切です。野山に出かける時は、長袖や長ズボン、帽子を着用し、肌の露出はできるだけ少なくしましょう。ダニの侵入を防ぐため、袖口やズボンの裾はゴムで縛るなどし、首にはタオルなどを巻くなどして、すき間を作らないようにするとよいでしょう。



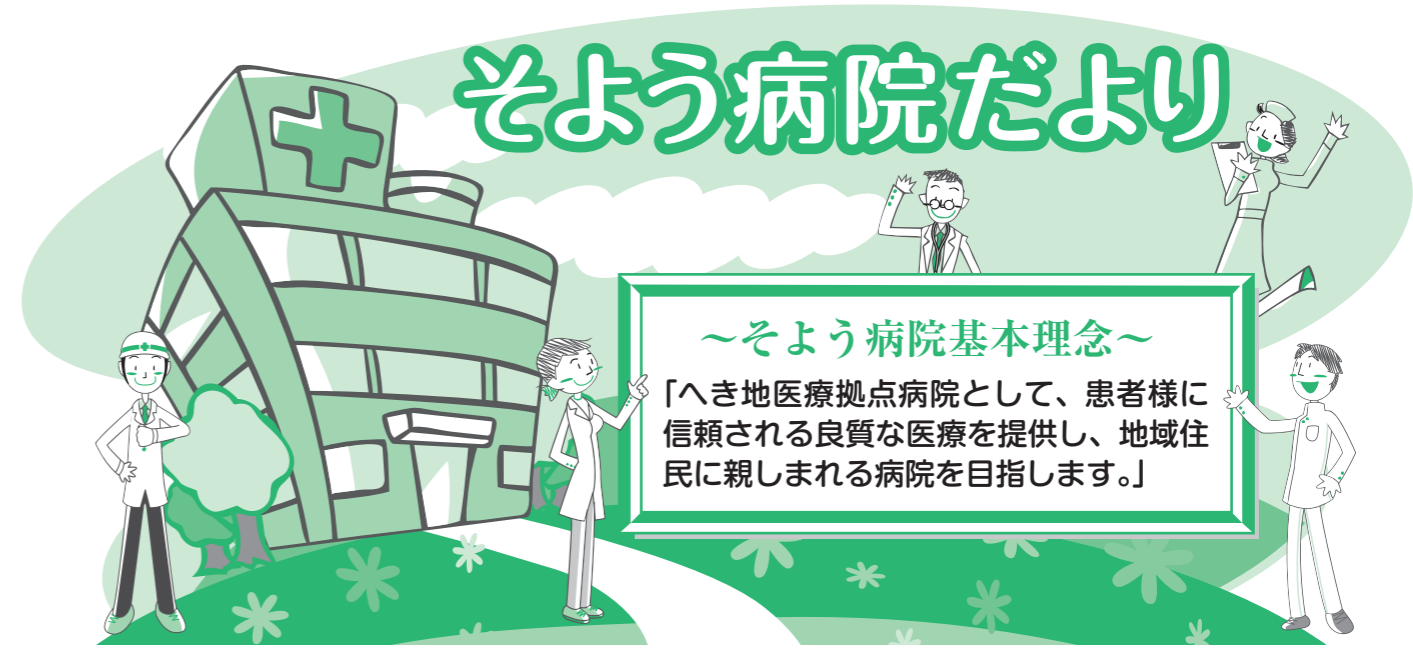
マダニが多く生息する場所と感染予防策

ダニは皮膚を一度かむと、血を十分吸うまで数日から2週間、体から離れません。ですから野山から帰ったら、皮膚にマダニがくっついていないか、よく確かめましょう。体の大きさは2～4ミリ程度で黒っぽい。首やわきの下、へその中など皮膚が軟らかい部分にかみつきやすいので、入浴時に特に注意深くみて、しっかり洗いましょう。

### 4. 最後に

ダニと一口にいっても、世界で少なくとも20,000種以上が確認されているそうです。家の中の畳やじゅうたんなどのゴミに混じっている屋内ダニや、ヒゼンダニやマダニといった動物や野山に生息する屋外ダニに大きく分類されています。いずれにしても、人間よりずっと前から地球上に生息している厄介な生物のようなので、まったく排除することはできません。どうやらかまれないように努力してゆく以外にはないようです。(出典: 国立感染症研究所、岡山県環境保健センター など)

# そよう病院だより



## ～そよう病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

# 特集

## 家庭でできる リハビリ

## 第12集 膝の痛み その6 (運動療法)

山都町包括医療センター そよう病院  
リハビリテーション科 仁木 一雅

今回は股関節外転筋、股関節内転筋を強化する運動を紹介します。

股関節外転筋・内転筋は骨盤と脚をつなぐ筋肉で、立っている時や歩いている時に身体を安定させる筋肉です。この筋肉が弱くなると身体が不安定になり転倒や膝関節にかかる負担が大きくなり痛みが強くなることがあります。

### 横上げ運動 (股関節外転筋の強化)



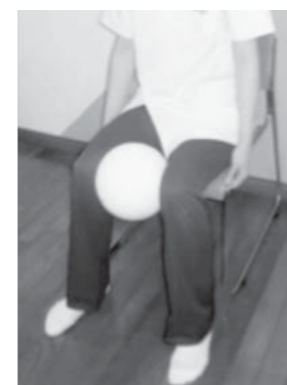
①横向きに寝て下側の脚の膝を直角になるぐらい曲げます。



②上側の脚を伸ばしたまま少し斜め後方に持ち上げ10秒間静止します。

10回繰り返したら反対の脚も同じように行います。

### ボールはさみ運動 (股関節内転筋の強化)



①膝の間に20cm位のボールを入れ太ももの内側をしめるように強く挟みます。  
②10秒間力をいれゆっくり力を抜きます。

10回繰り返しましょう。

- ・筋肉は運動を行ってもすぐには強くなりません。
- ・早く治りたいからと許容範囲を超えてしまうと続けることが出来なくなります。毎日継続して行うことが大切です。
- ・すぐに効果が現れなくてもあきらめずに1ヶ月以上続けるようにしましょう。
- ・関節軟骨の修復には時間がかかります。膝痛がなくなったといっても軟骨の損傷が治ったわけではありません。
- ・無理をするとすぐに再発します。痛みがなくなっても運動は継続しましょう。