



# ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス  
<http://www.pands.jp>  
 参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

「虫刺され」とは、吸血性の蚊、ブヨ、ダニ、ノミや、身体に毒を持ったハチ、毛虫、ムカデ、クモなどに刺されて起きる皮膚炎のことで、医学的には「虫刺症(ちゅうししょう)」と言います。その多くは異物に対する生体の防御反応であり、刺激性とアレルギー性の症状があります。

## 刺激性

刺されたり、咬まれたりすることによる物理的な刺激や、注入された物質の化学的な反応によって生じる痛みや炎症、赤み。

## アレルギー性

虫の持つ成分が体の中で反応して生じる痒みや腫れ。刺された直後から症状が出るものと、翌日などしばらく後に症状が出るものに分かれます。

虫の種類	症状が出やすい部位	主な症状
蚊	顔・四肢の露出部	かゆみ・発疹
ブヨ	下腿の露出部	かゆみ・痛み・腫れ
ノミ	下腿の露出部	かゆみ・発疹
ダニ	腋(わき)の周囲・下腹部・大腿部	かゆみ・発疹
ハチ	頭・上肢の露出部	激しい痛み・腫れ
毛虫	上肢	かゆみ・痛み・発疹

## 治療法

虫に刺されたと感じたら、患部をこすらず冷水で洗い、よく冷やします。毛虫に刺された時は粘着テープなどで毒毛を取り除いてから石鹸とシャワーで洗い流しましょう。蚊による虫刺されなど、軽症の場合はかゆみ止め成分を配合した塗り薬でもよいですが、かゆみや赤みが強い場合はステロイド外用剤による治療が必要です。

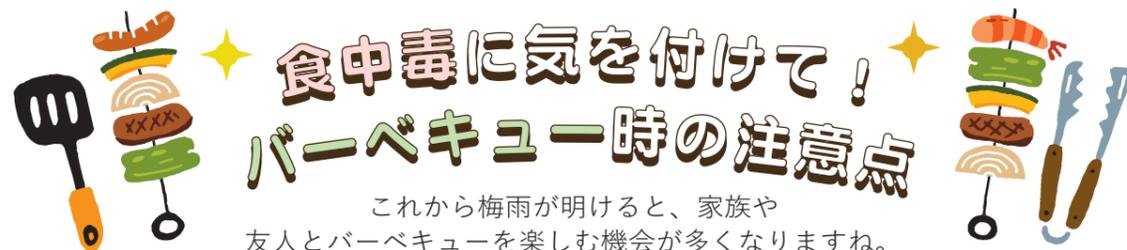
特に、ブヨや毛虫、ムカデやハチなどによる虫刺されはかゆみが強く、症状が長引きがちです。掻き壊してしまうと細菌による二次感染を起こしたり、痕が残ったりしてしまうので、十分な強さのステロイド外用剤を使って早く炎症を抑えるのがきれいに治すための近道です。

一般用医薬品を数日間使用しても症状が改善しない場合や、患部に水ぶくれができる、灼熱感や強い痛みがある、全身に蕁麻疹が出るなどの強い症状が現れた場合は医療機関を受診しましょう。



## 対策

家の中で虫に刺されないためには、定期的に掃除を行ったり、布団を干したりしてダニなどの発生を防ぎましょう。外から蚊などの虫が入りそうな窓は網戸にする、ドアを長時間開けっ放しにしないなど、虫を入れないように気を付けましょう。ペットにノミが寄生している場合はペットに対するノミ対策が必要です。外出する際は、なるべく肌の露出を少なくするよう心がけ、公園や山など虫が多くいる場所に出かける際は虫よけスプレーをしておきましょう。暑い季節は汗でスプレーの有効成分が流れてしまうことがあるため、虫よけスプレーを持ち歩くと安心です。



これから梅雨が明けると、家族や友人とバーベキューを楽しむ機会が多くなりますね。

しかし、ゴールデンウィークから夏にかけては、気温や湿度が高く、食中毒が発生しやすい時期です。特に生肉は、腸管出血性大腸菌(O-157)やカンピロバクターなどの食中毒が発生する恐れがあります。次のポイントを守ってバーベキューを楽しみましょう！

## 食中毒菌の繁殖を防ぐ！【食中毒予防の3原則】

### ① につけない！

手洗いを徹底し、生食用の調理器具は別にする。

### ② 増やさない！

食材は10℃以下で保存する。

### ③ やっつける！

生の食材には十分に火を通す。

## バーベキューをするときの食中毒予防ポイント

### ① クーラーボックスに詰め込みすぎない

クーラーボックスに中身を詰め込みすぎると、冷気が食材に届きにくくなります。中身は8割程度とし、保冷剤を十分に入れ、涼しい場所に置きましょう。また、肉や魚はそれぞれ別のビニール袋に入れ、他の食材と触れないようにしましょう。



### ② トングや箸は使い分けを

生肉に触れたトングや箸を使用すると、食中毒菌が焼けた食材に移る可能性があります。そのため、肉に触れたトングや箸で他の食材に触れないよう注意が必要です。

### ③ 肉の生焼けに注意！

火力が強すぎると、表面だけ焼けてしまい、中まで火が通らないことがあります。また、骨付き肉などは火が通るのに時間がかかるため、アルミホイルに包んでじっくりと焼くのがおすすめです。特に夜間は焼き具合が確認しにくいので気を付けましょう。

### ④ おにぎりは素手で握らないで！

調理する人の手や指(特に傷がある場合)からは黄色ブドウ球菌という食中毒菌が食材に付着する可能性があります。夏場は菌が増殖しやすいため、おにぎり等はラップかビニール手袋をつけて握るようにしましょう。

### ⑤ 翌日への持ちこしはNG

冷蔵保管が不十分な環境では、食材の劣化や食中毒菌が増える可能性があります。余った食材や食べ残しを翌日へ持ち越さないようにしましょう。

バーベキューには、普段調理に慣れていない方も参加します。調理する環境も変わりますので衛生管理に気を付けて楽しい時間を過ごしましょう！

参考：農林水産省「バーベキューを楽しむ皆様へ」 食品安全委員会「食中毒予防のポイント(BBQなど)」

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。