

こんにちはは 診療所です

診療所長
山口 契

村立占冠診療所
56 - 2369
村立トマム診療所
57 - 2024

ダニ咬傷 (こうしゅう)

ダニ咬傷は4月〜7月に
かけて多く発生しています。
山菜採りやキャンプ、田舎暮
らしなど、野山に関連のある
生活活動をするのであれば、
ダニに咬まれる可能性は常
にあると言えます。

ダニは、吸い付くと同時に
唾液を分泌し、これが石灰化
するために、引っ張つてもと
れず、外科的に切除しなくて
はならないことが少なくな
くはありません。

ダニに咬まれたら!

もし、ダニに咬まれたら、
ダニをつぶしたり、薬品をか
けて取り除くことは一般的
には推奨されません。
ダニを刺激すると、胃内容

が逆流してライム病に罹患
する危険性が増えると言わ
れているため、以下の方法で
取り除けない場合は医療機
関を受診することが望まし
いです。

咬まれてすぐであれば、先
の細いピンセットで虫体を
損傷させずに口器をつまみ
引き出すと取り除ける場合
がありますが、それで取り除
けない場合は外科的な処置
が必要になります。

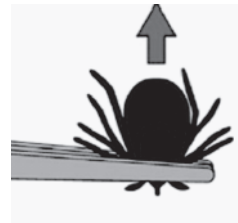
ライム病

ライム病は、マダニ属によ
って媒介されるボレリアと
いう細菌によって感染する
細菌感染症です。ダニの刺
咬部から徐々に環状に紅斑

◆◆ダニの取り方◆◆

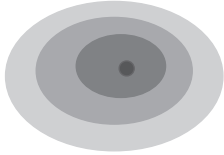


ダニを刺激しないようにで
きるだけ皮ふに近いところ
で、しっかりとダニを挟む



ゆっくりと、まっすぐ皮
ふから引き抜きます。

ライム病による 「遊走性紅斑」の図



↑
ダニの刺咬部から、
赤い輪が徐々に大
きくなっていく

が広がっていきます。
ライム病の報告は198
0年代。放置すると、皮膚
の紅斑(写真)に始まり、イ
ンフルエンザ類似症状(発
熱、関節の痛み、リンパ節の
痛み)、ほか、髄膜炎(脳の

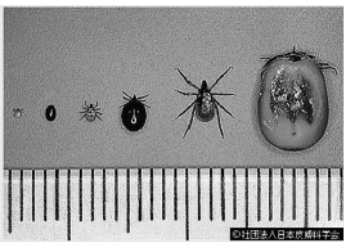
感染症)、心臓疾患を引き起
こし死亡する事例も報告さ
れています。

北海道では

北海道でダニに咬まれた
まれ医療機関を受診した人
のうち、8%がライム病を
発症しています。

咬まれて医療機関を受診
するまでに時間がかかった
例や、患者自身でマダニを
除去した例で、ライム病の発症
が優位に高かったとの報告
があります。

発症時期は5月〜7月で、
6月が一番多く、咬まれた部
位は、頭頸部が34・8%と最
も多く、特に小児では約8割
が頭や首を咬まれています。
シュルツエマダニが8割
で、ヤマトダニは2割。前者



シュルツエマダニ
成長順、吸血前/後
(写真: 社団法人日本皮膚科学会)



ヤマトダニ
左: 雌、右: 雄
(写真: 社団法人日本皮膚科学会)

の12・2%でボレリア菌陽
性。

予防をしましょう

※外で活動をするときは、布
目が細かく、表面の滑らか
な、明るい色の衣服を身に
つけ、裾は長靴やハイソッ
クスの中に入れ、マダニの
衣類への侵入を予防する
※帰宅後、入浴時に衣類への
付着や吸着を調べる。特
に、高齢者や乳幼児は、被
髪頭部や頸部を重点的に
調べる

【注意】

ダニが長時間吸着したま
まの場合は、ライム病に注意
しましょう。また、数週間後
に高熱や皮疹が出る場合は
必ず医療機関を受診してく
ださい。



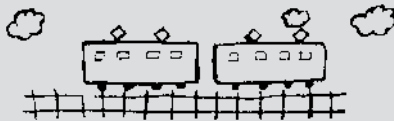
デイサービスセンターの畑では、今まで畑を囲っていた丸太を取り除き、新たにブロックを埋め込みました！今までの畑とは一味が違った雰囲気を楽しむことができますよ♪
 今年は例年まれにみる寒さが続き、デイサービスセンターの畑にもなかなか野菜を植えることができていない状況です…。そんな中、唯一植えた「トマト」は、やっと実をつけたところです！この寒さに負けず、美味しい「トマト」に育ってほしいですね♪
 生活相談員 法名



※「和」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

にっぽん郷土料理の旅

【東北地方】の巻

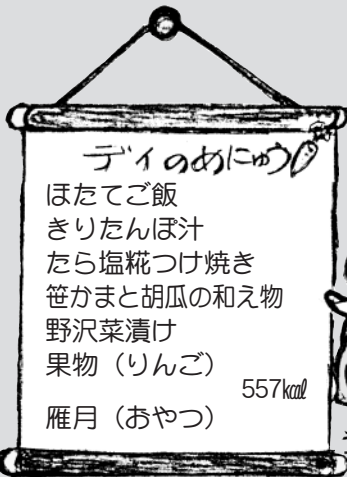


今回は海を渡って【東北地方】にまいります。秋田の「きりたんぼ」、仙台の「笹かま」、岩手・宮城からは「雁月」というお菓子を、献立に取り入れてみました。

「きりたんぼ鍋」は、うるち米を潰し木の棒に巻きつけてちくわ状に焼きあげたもの（きりたんぼ）を、地鶏やごぼう、きのこ、ねぎなどと共に、鶏ガラのだし汁で煮込む鍋料理です。「きりたんぼ」は、冬期に狩猟を行う猟師（マタギ）が保存食として携行し始めたのが起源と言われています。今回センターでは「きりたんぼ」から手作りしたんですよ♡



「雁月」は、この地方では農作業の休憩におやつとしてよく出されていたもので、かみごたえのある、腹もち良い蒸しパンのような物です。まるく蒸された生地の上にちらばる黒ゴマを、月と雁（かり）の姿になぞらえて「雁月（がんづき）」と呼ぶようになったという説もあります。なんとも趣きのある名前のお菓子ですね。



デイのめいめい
 ほたてご飯
 きりたんぼ汁
 たら塩糍つけ焼き
 笹かまと胡瓜の和え物
 野沢菜漬け
 果物（りんご）
 雁月（おやつ）
 557kcal

【7月の行事食】

7月27日 土用の丑 ……うなぎ、牛肉、ウリ、うどん、梅干しなど、“う”の付く食べ物

栄養士のつぶやき (@栄養士)

山の緑も色濃く青空がとてもまぶしく感じる季節になりました。露地栽培の野菜なども次々収穫できるから美味しくて安い野菜が食卓に登場することも多くなりましたね♡
 皆さん!! 地物野菜をいっぱい食べ水分補給もまめに、この夏を乗り切りましょう。でも、暑いからといって冷たい物ばかり飲んだり食べたりしないよう気を付けてください。夏ばての原因になりますよ。 ●平川 みゆき