

虫よけ対策をしましょう



マラリア、デング熱、日本脳炎、黄熱、ジカウイルス感染症などの病気は蚊に刺されることで感染します。また、ダニ、ノミ、シラミなどから感染する病気もあります。病気にかかると、抗ウイルス薬などの特異的な治療がなく、治療が難しい疾患も多く存在します。病気にかからないよう、予防することが大切です。予防の基本は虫がいるところを避けること、そして防虫剤などによる虫よけ対策です。

①宿泊施設を選びましょう

- ・網戸がしっかりとされた宿泊施設、エアコンのある施設を選ぶ
- ・宿泊施設の設備が不十分な場合は蚊帳を用意する



②服装に気をつけましょう

- ・長袖、長ズボン、靴下などを身につけ、できるだけ皮膚の露出を減らす
- ・熱帯地方でも過ごしやすいよう、虫よけ加工されたメッシュ素材のパーカーやパンツも販売されています。

(インセクトシールドジャパン HP : www.mushiyoke.com)

③予防接種、予防内服をしましょう

- ・日本脳炎、黄熱、ダニ脳炎は予防接種、マラリアに対しては予防内服をすることが可能です。



④虫よけ剤を使用しましょう

- ・屋外に出かける場合、虫よけ剤、蚊取り線香を皮膚の露出部に使用しましょう
- ・アメリカ合衆国疾病管理予防センター(CDC)が推奨しているものには、ディート(DEET)、ユーカリ油(レモンユーカリ油)、ピカリジン(イカリジン)があります。
- ・日焼け止めを使用する場合は、虫よけ剤を最後に使しましょう
- ・長時間の外出の場合には、有効時間によって繰り返し使用しましょう



⑤ダニ、ノミ、シラミ

- ・家畜やペットの体に寄生しています。動物に触らないようにしましょう。
- ・動物の糞尿や乳汁を介して感染することもあります。
- ・森林地帯、牧草地、ネズミのいる宿泊施設や洞窟などに入る場合も注意が必要です。

【ディート (DEET)】

有効時間 10%→1 時間程度
30%→4 時間程度
50%→8 時間程度

日本国内での製造は 30%まで。

より高濃度の製品を渡航先で購入する方法もあります。

【ピカリジン (イカリジン)】

有効時間 15%→6~8 時間
小児の使用制限なし



(参考) 小児に対する虫除け剤の使用について

- 6 か月未満の乳児には使用しないこと
- 6 か月以上 2 歳未満は、1 日 1 回
- 2 歳以上 12 歳未満は、1 日 1~3 回



<蚊から感染する病気>

いずれも蚊が生息しやすい、亜熱帯・熱帯地方で広く流行していることが多い。東南アジア、中南米、アフリカなどで注意が必要。日本脳炎など、日本を含めた東南アジアに限局して存在するタイプもある。

日本脳炎

発熱、頭痛、嘔吐などで発病する髄膜脳炎。進行すると意識障害、痙攣などを起し死亡率は20%以上、約半数に神経学的な後遺症を残す。一方で感染しても大多数は無症状に終わる。特異的な治療法はなく、ワクチンで予防が可能。

マラリア

1~4週間の潜伏期間において、発熱、頭痛、筋肉痛などで発病。発病後早期であれば内服で治療可能だが、早期に治療しないと重症化し、死に至るタイプもある。抗マラリア薬の予防内服で感染予防が可能。

黄熱

アフリカ、南米の熱帯地方で流行。流行地域へ入国するときにはワクチンの接種証明書が必要。軽症の場合は発熱、頭痛、嘔吐で3日ほどで回復。重症化すると黄疸、出血、蛋白尿などが出現し、死亡率は20%。治療は対症療法のみ。

デング熱

発熱、頭痛、筋肉痛などで発病、発病後3日程度で体幹から始まる発疹が出現。これらの症状は1週間程度で消失し、通常後遺症なく回復する。一部の患者では血漿漏出と出血傾向を主症状とするデング出血熱となる。治療は対症療法のみ。

ジカウイルス感染症

感染しても約80%は無症状で終わる。発熱、筋肉痛、頭痛、発疹などの症状が4~7日程度持続する。治療は対症療法のみ。胎児への影響があるため妊婦、妊娠の可能性のある女性は流行地への渡航を避けることが望ましい。

ウエストナイル熱

感染しても約80%は無症状で終わる。発熱、頭痛、筋肉痛、発疹などの症状が出現し、約1週間で回復する。約1%が重症化し、麻痺、昏睡、痙攣などの症状で髄膜炎・脳炎となる。治療は対症療法のみ。

チングニア熱

発熱、関節痛、発疹などで発症する。発熱などが軽快したあとも関節痛は数か月にわたって続く場合がある。重症例では脳症や劇症肝炎がある。治療は対症療法のみ。

<ダニやシラミから感染する病気>

ダニ脳炎

ヨーロッパやロシアで流行。発熱、頭痛、筋肉痛が1週間程度持続。一度症状が消失したあと、痙攣や知覚異常などの症状が出現する。死亡率は5%程度だが、感覚障害、難聴などの後遺症が半数程度に残る。2種類のウイルスがあり、30%とより高い致死率の型もある。血液製剤(ガンマグロブリン)で治療を行う。ワクチンで予防が可能。

回帰熱

アメリカ大陸、アフリカ、中東、欧州の一部で発生している。菌血症による発熱期、無熱期を3~7日間隔で数回繰り返す。髄膜炎、肝炎、心筋炎などを起し致死率は数~30%。抗菌薬による治療が有効。