■ マダニに注意しましょう

平成27年5月19日、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）の患者が福岡県内で初めて確認されました。この病気の感染経路はウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染するとされています。（注：すべてのマダニがウイルスを持っているわけではありません） 有効なワクチンはないため、感染予防のためにはマダニに咬まれないようにすることが重要です。

このほかにダニの媒介する感染症としては、日本紅斑熱やライム病が知られています。

SFTSの主な症状

潜伏期間：6日～2週間
発熱、おう吐、下痢など。重症化するとリンパ節の腫れや出血症状などを起こします。

マダニとは

食品や衣類や寝具に発生するダニとは種類が異なり、固い外皮に覆われた比較的大型のダニで、シカやイノシシなど野生動物が生息する場所のほか、草むらや藪などにも生息しており、動物が通りかかるのを待ち伏せし、吸血すると10～15ミリメートルになります。マダニの活動は、春から秋にかけて活発になるので、肌の露出が多くなる季節は特に注意が必要です。

マダニに咬まれないために

（1）草むらや藪などに入る場合は、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を少なくしましょう。
（2）肌が出る部分には防虫スプレーを噴霧すると効果的です。
（3）屋外活動後は、マダニに咬まれていないか確認してください。（痛み、かゆみは、あまりありません。）

マダニに咬まれていたら受診しましょう

吸血中のマダニに気付いたときは、自分で取ろうとせず、医療機関（皮膚科）で処置しましょう。

マダニに咬まれた後に発熱等の症状があった場合は、医療機関で受診してください。

詳しい情報は
【福岡県ホームページ】
「マダニによる感染症に注意しましょう」
【厚生労働省ホームページ】
「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）について」
【国立感染症研究所ホームページ】
「マダニ対策、今できること」

■ デング熱の予防について

平成26年8月から国内でデング熱に感染した患者が確認され、同年8月から10月にかけて162例が報告されました。デング熱はウイルスを保有している蚊に刺されることにより感染します。感染しても重症化することはまれといわれていますが、蚊が多く発生するこの時期は引き続き注意が必要です。

デング熱の主な症状

潜伏期間：3～7日（最大期間2～14日）
急激な発熱、発疹、頭痛、関節痛、吐き気、おう吐など。
通常は発熱後2～7日で解熱する。

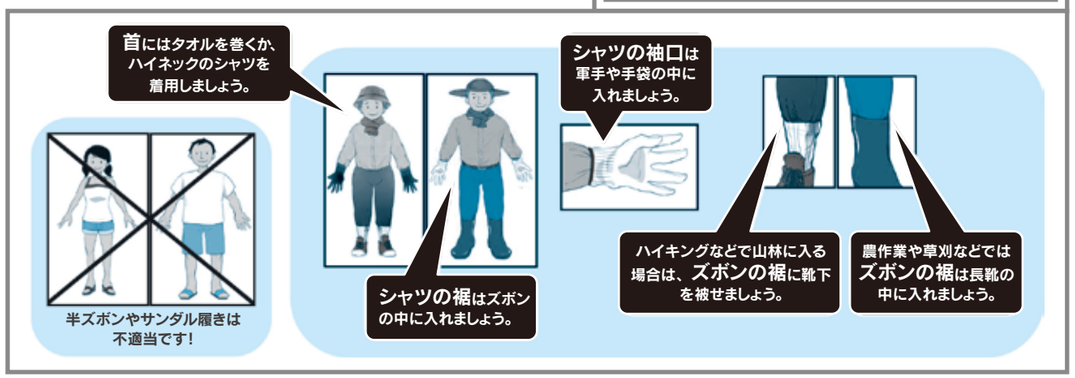
予防法

（1）やぶ蚊が発生しない環境をつくる
・ボウフラの発生するような水たまりをつくらない（雨水マス、空き缶、古タイヤなど）
・人が集まる場所は草刈りを行うなどして風通しを良くし、日光が当たるようにしましょう。
（2）蚊に刺されないようにする（個人防御）
・屋外で活動するときは長袖、長ズボン、靴を着用し、肌の露出を少なくしましょう。
・肌が出る部分には防虫スプレーを噴霧すると効果的です。

詳しい情報は
【厚生労働省ホームページ】
「デング熱について」
「デング熱に関するQ＆A」

マダニ・デング熱から身を守る服装

野外では、腕・足・首など肌の露出を少なくしましょう

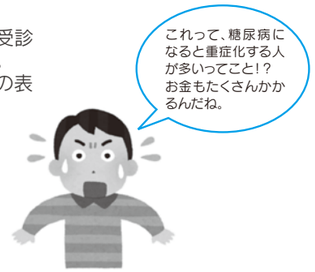


宇美町における生活習慣病の課題

生活習慣病は不適切な生活習慣を長年続けることにより発症し、医療機関未受診や治療を中断することで脳卒中や心臓病などの重症の病気に進展していきます。

表1は宇美町国民健康保険に加入されている方の医療機関受診状況です。この表から宇美町の生活習慣病の課題が見えてきました。

●その1．糖尿病で病院を受診する人が多い（県内第3位）
●その2．重症化して病院を受診している人が多い（人工透析は県内第7位）
さらに表2で人工透析患者の状況を見てみると…
●その3．糖尿病で人工透析になった人が多い
※福岡県の市町村数は60です。



― 生活習慣病と重症化・合併症での受療状況 ―

【表1】

	被保険者数（40～74歳）	生活習慣病人数	生活習慣病：糖尿病	生活習慣病：高血圧	生活習慣病：脂質異常症	生活習慣病：高尿酸血症	重症化・合併症：脳血管疾患	重症化・合併症：虚血性心疾患	重症化・合併症：人工透析
宇美町（県内順位）	6,365人	2,848人（30位）	1,061人(37.3%)（3位）	1,666人(58.5%)（25位）	1,384人(48.6%)（16位）	290人(10.2%)（5位）	443人(15.6%)（8位）	444人(15.6%)（13位）	21人(0.74%)（7位）
福岡県	919,501人	425,948人	135,767人(31.9%)	239,248人(56.2%)	196,161人(46.1%)	35,121人(8.2%)	54,927人(12.9%)	62.460人(14.7%)	2,402人(0.56%)

（「平成25年5月診療分」より）

【表2】

			全　体	脳血管疾患	虚血性心疾患	糖尿病性腎症
人工透析患者（長期化する疾患）	H25.5診療分	人　数	21人	1人	8人	12人
				4.5%	36.4%	54.5%
	H25年度累計	件　数	321件	28件	118件	167件
				8.7%	36.8%	52.0%
		費用額	1億6558万円	1812万円	6517万円	8915万円
				10.9%	39.4%	53.8%

・治療中の方は、治療を中断せずに継続しましょう。
・検査結果の見方や、生活習慣改善についてなど、うみハピネスの保健師・管理栄養士にご相談ください。

予防するにはまず、自分のからだを知ることが第一です。
からだの中の状態がどうなっているのか、みることができるのが健診です。

1年に1回健診を受けましょう。

宇美町国民健康保険の特定健診（医療機関）は8月～12月です。

熱中症情報サイトを活用しましょう

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し予防しましょう。

◆環境省　熱中症予防情報サイト　http://www.wbgt.env.go.jp/

熱中症の危険度を示す「暑さ指数」の予測値・実測値を全国841か所の地点ごとに知ることができるほか、熱中症の予防法などの情報を得ることができます。

31以上	運動は原則中止	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31	激しい運動は中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25～28	積極的に休憩	運動や著しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
21～25	積極的に水分補給	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。
21まで	適宜水分補給	

↑暑さ指数（℃）とは熱中症予防の指標です。

問い合わせ　健康福祉課　健康づくり推進室　☎933－0777