

野外活動の服装等（安全対策）に関する留意事項

● 注意事項 ●

最近里山では、シカやイノシシが増えて両動物を介したマダニやヤマヒルの被害が出ています。

服装は、帽子、長袖、長ズボン、くるぶしが隠れる長めの靴下、履き慣れた運動靴(サンダル厳禁)などを着用し、襟首、袖口、裾からダニ・ヒルが入り込まないように、袖や裾の締まりのよいもの、できるだけ露出の少ない服装を着用してください。

■ マダニ

マダニにかまれたからといって、必ず病気にかかるわけではありませんが、感染症を予防するには、マダニにかまれないようにする事が重要です。

1 服装

レインウェアのようななめらかな生地にはマダニがつきにくく、白っぽい服装のほうがとりついたマダニを発見しやすくなります。

2 活動中や活動後などにおける対策について

- ① 休憩・休息时间などに、自分の衣服をたたいてダニを落としてください。
- ② 直接、地面に座ったり寝転んだりしないで、敷物を使用しましょう。衣服も地面に直接置かないようにしてください。
- ③ 必要に応じて、ダニ忌避剤（虫よけスプレー）を携行して使用してください。
- ④ 活動が終わったら、ダニが付いていないかお互いの服装（頭、耳の中や後、首の周りを含む）を点検してください。
- ⑤ 帰宅後は、必ず入浴して、ダニが身体についていないかよく点検してください。（頭、耳の中や後、首の周り、わきの下、そけい部、大腿部内側、膝の後ろなど）
- ⑥ 野生動物などには、直接触れないようにしてください。

3 マダニがついていた場合

- ① すぐに医療機関（皮膚科など）で処置してもらい、無理に取り払わないでください。
- ② 救急箱にエタノールのようなアルコール類（ベンゼン・イソジンでも可）があれば、脱脂綿にしみこませてダニを被い、外れるのを待つ方法がありますが、かけ過ぎて皮膚の上で死なてはいけません。必ず医療機関で処置してください。
- ③ 1～2週間してから発熱などの症状が出た場合は、マダニが媒介するウイルス感染症「重症熱性血小板減少症候群」（SFTS）の危険性があるので再度医療機関（内科）にて受診してください。



■ヤマヒル(ヤマビル)

1 服装

- ① ヤマヒルは少しの隙間からでも侵入します。長めの靴下を必ずはくようにしてください。できれば、靴下の中にズボンの裾を入れ、長靴や靴を履くと安心です。

2 活動中や活動後などにおける対策について

- ① 時々、仲間同士でお互いの足元にヒルが付着してないかどうか、また、靴を脱いで中にヒルがもぐりこんでいないかどうかを確認してください。足元から侵入してくるヒルが首筋まで上ってくることもあります。首回りも要注意です。
- ② キャンプ場の炊事場などのように湿っている場所で裸足にならないようにしてください。
- ③ 田んぼや畑、林道脇で休憩をとる場合、なるべく乾燥した場所で休み、同じ場所に長時間いる場合は時々周囲を確認してください。
- ④ 市販の虫除けスプレーでもヤマヒルを遠ざけることができますが、ヤマヒルが多く生息する場所での作業や登山には、ヤマヒル用の薬剤を衣類にスプレーしても良いです。
- ④ 学校行事としての野外活動では、公園やキャンプ場単位での殺ヒル剤の散布も効果的です。
(使用の場合は自治体の協力、許可が必要になる場合がありますが、今回の学習会では使用しません)

3 ヒルに吸血されていた場合

- ① すぐにヒルをはがしてください。無理矢理はがすと傷口が大きくなると勘違いしている方が多いようですが、からだの一部を強くひっぱると、ちぎれて残ってしまうこともあります。虫除け剤をスプレーすれば簡単にとることができます。

(マダニの場合、体に付着してから半日から1日かけてしばらくはかむ場所を探すといわれています。ダニの口は口下片といって、釣り針のような逆向きの針を持っています。このため刺されたあとに無理矢理抜こうとすると皮膚と一緒にちぎってしまい、傷が大きくなることもあるので注意が必要です。)

- ② 吸血された場合、止血剤は買い求める必要はなく、傷口から血を押し出すようにして、ヒルが吸血する際に出すヒルジンなどの体液をよく洗い流してしまえば大丈夫です。最後にレスタミンコーワ軟膏などの抗ヒスタミン剤(虫刺され薬やかゆみどめ)を塗布しておいてください。

(注) しばらく出血が続く場合は傷口に絆創膏を貼っておいてください。 個人差はありますが、数時間出血がとまらないこともあります。命にかかわることはありません。一度は出血がとまっても、夜に風呂に入ると血液が流れ出てくる場合がありますので注意して下さい。また、アンモニアは絶対に使わないことです。治癒には個人差があります。かゆみが残ったり、噛み痕が残る場合もあります。これまでのところ、血液媒介性(肝炎、エイズなど)あるいは土壌媒介性(破傷風など)の疾病に感染したという事例はありません。



(参考Webサイト <http://madani.etc64.com/>、<http://www.tele.co.jp/ui/leech/guide/region.htm>)