

野山の「ダニ」に ご注意ください！



春以降は野山のダニ類の活動が活発になります。レジャーや農作業、草刈り、墓参りなど、野山や畑、草むら、河川敷などで活動する際は、ダニ類にかまれないように注意しましょう。

かまれることで 感染症発症の恐れ

病原体を持っているマダニ類やツツガムシ類にかまれることで、感染症が発生します。ダニ媒介感染症には、「日本紅斑熱」「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」「ツツガムシ病」などがあります。ダニによる感染症の多くは、かま



れた数日後から数週間以内に発熱や頭痛、関節痛、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。

SFTSでは、意識障害や出血症状が現れ重症化する場合があり、日本での致死率は25～30%といわれています。また、丹後地域では毎年、数人の方がマダニによるSFTSの症状が確認されています。

身近な場所にひそむ ダニ類

マダニ類やツツガムシ類は、山林や河川敷などの草地、耕作地、あぜ道など野外の身近なところに生息しています。

●マダニ

固い外皮に覆われた比較的大型のダニ。1回の吸血期間が長いものは10日間以上ともいわ



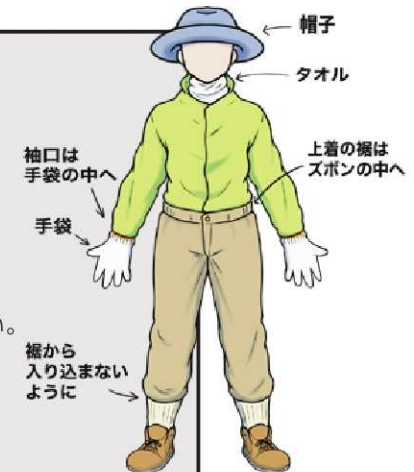
●ツツガムシ

地中にいる小型のダニ。幼虫の時期に地表へ出て一度だけ野ネズミなど動物に吸血する習性があり、そのときに人にかむことがあります。



▶ ダニ類にかまれないために

- ・ 肌の露出を少なくする。
- ・ 長袖、長ズボンなどを着用する。
- ・ 足を完全に覆う靴を履く。
- ・ 明るい色の滑りやすい素材の服を着る。
- ・ マダニに効果のある虫よけ剤を使用する。
- ・ 長時間草地に直接座ったり、寝転んだりしない。
- ・ 服やタオルなどは、できるだけカバンなどの中に入れる。



▶▶ 野外から帰宅したとき

- ・ 上着は家の外で脱ぎ、マダニの付着がないか確認する。
- ・ 帰ってすぐにシャワーを浴びるか入浴する。
- ・ 身体にマダニが付いていないか確認する。
- ・ ペットを連れていた場合は、ペットの身体も確認する。
- ・ 脱いだ服は部屋に置かず洗濯するか、天日干しをする。

▶▶▶ ダニ類にかまれたとき

- ・ 無理に取り除こうとすると、ちぎれた口器が皮膚の中に残る可能性があるため、医療機関で処置をしてもらいましょう。
- ・ 数週間は体調の変化に注意し、頭痛、倦怠感、発熱などの症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けてください。

住み慣れた地域で
安心して暮らしていけるように

認知症 コラム

【第3弾】
「ユマニチュード」を
ご存じですか？

こんにちは、認知症地域支援推進員です。今回は、認知症のケアにおけるコミュニケーション技法の「ユマニチュード」について紹介します。

優しさを伝えるケア 「ユマニチュード」

ユマニチュードとは、「人間としての尊厳」と「その人らしさ」を大切にし、「あなたは私にとって大切な存在です」というケアを行う方の優しい気持ち伝える技法です。ケアを必要

とするすべての方が対象となる技法ですが、認知症の方には特に効果的といわれています。



と、また、正面から見つめることで相手に誠実さを伝えることができます。

視線を合
わせるこ
とで平等
な関係性
であるこ

心地よい時間が共有できるように前向きな言葉を選び、ゆっくり、やさしく、穏やかに話かけます。返答が



なくても無言にならないうに工夫します。



認知症ケア
ユマニチュード
4つの柱



1日15～20分程度立つことで寝たきりになることを防ぐことができ、さまざまな生理機能（血圧や排泄など）の低下を防ぐことができます。

優しく包み込むような動作で、できるだけ広い接触面で触れます

（5歳の子の力以上はダメと言われています）。

※手や顔など敏感な箇所いきなり触れたりつかむ行為は、認知症行動心理症状（妄想、徘徊、ケアへの抵抗など）のきっかけになります



触れる

お互いの笑顔のために

この4つの柱は単独で行うのではなく、複数同時に行うことが重要です。そして、医療・介護従事者だけでなく、どなたでも実践しやすい技術です。実践することで、認知症の方の「感情が穏やかになる」という効果も発表されています。

ユマニチュードについて、知っていただけましたか？ 当たり前にできているようでも、「あなたを大切に思っている」というメッセージとともに、この4つの技術が使われていることも多いようです。ケアをする方、される方、お互いの笑顔のために役に立てる情報の一つとなればうれしいです。

