



薬局だより

2026年7月号

虫刺され

No.18

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL: 059-253-8522

FAX: 059-253-8523

「虫刺され」が徐々に増えてくる季節になりました。

軽い症状で済む場合もあれば、命に関わる場合もあります。

できるだけ虫に刺されないように対策をしましょう。



虫刺され...

ひとくくりに「虫刺され」と言っても、その症状には大きく分けて
「かゆみ」がでるものと「痛み」がでるものがあります。

・主にかゆみが強く出るもの
「蚊、ケムシ、イエダニ、ノミ、シラミ」

・かゆみと痛みが出るもの
「アブ、ブヨ、マダニ」

・主に痛みが強く出るもの
「ハチ、ムカデ、クモ、アリ」



虫刺されの対処法・治療法

まずは、早急に患部を冷やすことが大事です。
軽症の場合は、かゆみ止めの市販の外用薬を使用しましょう。抗ヒスタミン成分が配合されているものや、赤みや腫れが強い場合はステロイド成分が配合された外用薬を使用します。



★オススメ商品はコチラ！！ →→→
蚊にはもちろん毒虫にも

症状が強い場合は、内服薬での治療が必要になる場合があるため、皮膚科を受診しましょう。その際は、原因となった虫を特定できると効果的に対処できます。可能であれば、虫の写真を撮影するなどして記録しておくのが望ましいです。



太ももから下を刺されることが多いが、子どもはむざむざ刺されることがあります。数mmの小さな発疹がたくさんでき、かゆみと赤みが強く、水ぶくれになることも。2〜3日でよくなり、1週間もすれば発疹は消えます。

改善まで 約3〜7日

予防

▶ペットのノミの駆除
(駆除シャンプーなど)
▶ネコの濃厚接触は避ける

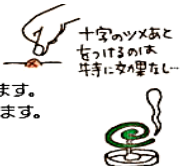


小さい子どもの場合、刺されてすぐより1〜2日後に大きく腫れます。特に1〜3歳は大人より強く腫れ、5〜7日ほど続きます。その間にかき壊してとびひの原因になることもあります。アトピーの子どもの場合は特に症状が強く出ます。

改善まで 約5〜7日

予防

▶虫よけを使う
▶蚊取り線香 (喘息がある人は要注意)



寝ている間に布団の奥から出てきて、特に子どもの柔らかい皮膚を刺します。かゆみは1週間くらい続きます。

改善まで 約7日

予防

▶天気の良い日に布団を干す
▶部屋の換気
▶こまめに掃除機

イエダニ
ツメダニ
家中



蚊アレルギー (蚊刺過敏症)

蚊に刺されたときに38℃以上の熱や、リンパ節の腫れ、刺された場所に潰瘍ができた場合には病院で詳しく検査を。



蚊を媒介にする感染症

ヒトスジシマカによるデング熱や
コガタアカイエカによる日本脳炎などがあります。



山林の草むらなどに生息し、林間学校やアウトドアなどで刺されます。太ももから足首を刺されることが多いです。都会の大人も体がブヨに慣れていない場合が多く、症状は強く出ます。刺された直後は刺し口が出血します。水ぶくれになることも。



刺された直後から数時間以内に赤みや腫れ、痛みが出ます。数日でよくなります。

改善 数日

予防

▶ハチの巣に近づかない
▶不必要に藪の中に入らない
▶ハチを追い払おうとして刺激しない
▶白っぽい服を着て、花模様や黒い服を避ける



「ハチ」の「に」は「き」を「れ」に「い」で「石けん」で「洗」おう。
※ハチは「き」を「れ」に「い」で「石けん」で「洗」おう。



ともに野山に生息するダニの一種。鹿や猪などが出る山や民家の裏山、畑、あぜ道に生息しています。命にも関わる重い病気を引き起こすことがあり、注意が必要。数週間体調の変化に注意しましょう。ツツガムシは非常に小さく、刺されてもわかりません。野山に出かけて1〜2週間以内に高熱、全身の発疹が出た場合には病院へ(刺し口があると診断がつきやすいですがわかりにくいこともあります)。

春〜初夏・秋

2〜3mm 1cm
マダニ 吸血後



マダニは「取」除かず「皮膚科」へ!

改善 数週間は注意

予防

▶むやみに藪の中に入らない
▶野山に入るときは肌の露出を少なく
▶マダニがわかりやすいよう白っぽい服装
▶現場と入浴時にダニチェック
▶虫よけを使う (ただしツツガムシにはディートのみ効果あり)

ツツガムシは刺されてもわからない
野山



アナフィラキシーに注意!

以前ハチに刺されたことがある人が再度同種のハチに刺されるとショックを起こすことがあり、アナフィラキシーといいます。初めて刺されたときに起こることもあり、刺されて30分以内に起こることが多いです。刺されたあとで吐き気、めまい、じんましん、息苦しいなど症状がある場合は、座って休むのではなく、周囲の人に相談してすぐに病院に行ってください。1回アナフィラキシーを起こしたり、刺された部分の反応が異常に強い場合は、次に刺されたときにアナフィラキシーを起こすリスクが高くなります。これらはエpiPen自己注射キット(エpiPen)を処方してもらう必要があります。スズメバチは集団で攻撃してくるので、一度にたくさんの場所を刺されると誰でもアナフィラキシーショックを起こすことがあります。



家族教室のご案内



薬を知る講座のご案内

※7月はお休みです※

8月28日(金)

「介護保険制度と津市の取り組みについて」

講師：津市認知症地域支援推進員

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



7月12日(日)

「気づかぬうちに頼りすぎていませんか？」

～市販薬とこころのSOS～

講師：中村 友喜先生

（こころの医療センター薬剤部）

時間：10:00～12:00

津リージョンプラザ

3階 第7会議室

059-271-6063

※無料参加 事前予約ありません

年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉

「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

