

[特集]夏の「蚊」
かゆい!痛い!気を付けたい「蚊」対策

夏の「蚊」の大敵

高い気温による夏バテや噴き出る汗など、悩みが多くなる夏の季節。そして苦勞する人も多いであろう夏の悩みが「蚊」の存在です。今回は「蚊」に関する基礎知識や感染症、また刺されないための対策をご紹介します。



なぜ蚊に刺されるとかゆくなるの?

夏になると家の中でも外出時でも蚊に刺されずにはいられません。ところでなぜ、蚊に刺されるとかゆいのでしょうか?人の血液には空気に触れると固まる性質があります。蚊は血が固まりにくくなる唾液を注入します。この唾液が入ると皮膚でアレルギー反応を起こすため、人はかゆみを感じます。



蚊に刺されやすいタイプがあるって本当?

蚊は、基本的に呼吸により発生する二酸化炭素の濃度と、体温により人間を探しています。つまり、新陳代謝の良い人が蚊に刺されやすいタイプといえるでしょう。また、激しい運動やアルコールを飲んだ後など、体温が上がって呼吸が荒くなっている状態だと刺されやすくなります。

蚊に刺されやすい状況

- 1 汗をよくかく
- 2 体温が高い
- 3 激しい運動をした後
- 4 お酒を飲んだ後

蚊が媒介する感染症

蚊に刺されるとかゆみの症状だけでなく、「蚊アレルギー」という熱やじんましん、下痢などの重い症状が現れる場合もあります。また、海外では、蚊に刺されることで、日本脳炎やデング熱、マラリアなど命にかかわるような感染症にかかることがあります。世界中で蚊が原因で亡くなる人数は、年間で70万人以上にも上るといって調査結果もあります。

蚊に刺されない方法

蚊を寄せ付けない

5つのポイントと対策方法

ポイント①

蚊の好む「ニオイ」を抑える

対策方法
ニオイの原因となる汗や細菌を除去しましょう。

ポイント②

蚊が嫌う「ニオイ」を発するものを身に付ける、身の回りに置く

対策方法
●虫よけスプレー・シート
肌に吹き付けたり、ふき取るタイプのもの。

ポイント③

蚊の嫌いなレモングラスやゼラニウムなどの香りのもの。

ポイント④

窓や網戸に吹き付けたり、吊り下げ式の防虫剤を玄関に吊るしたり、室内に撒いておくだけの防虫剤も効果的です。

ポイント⑤

体温の上昇や発汗量を抑え、呼吸を荒くしない

対策方法

汗をかいた場合は濡れタオルで拭き取ったり、制汗剤も使用しましょう。

ポイント④

網戸や蚊帳などを使用する場合は、穴が開いていないかチェック

ポイント⑤

蚊が好む場所に近づかない
(例)池・水田・水たまりなど

刺されてしまったときの注意点と、正しい対処方

注意点

蚊に刺された後は強いかゆみが残りますが、温めたり、かいたりしてはいけません。温めると血行がよくなりかゆみを助長してしまいます。また、かいてしまうと皮膚の炎症がひどくなり、場合によっては傷口に細菌が侵入して化膿したり、とびひ(伝染性膿痂疹)になることもあります。

対処法

蚊に刺されたら、まず皮膚の汗などを拭きとり、氷や流水で刺された部分を冷やします。冷やすことにより血管が収縮し、かゆみがおさまります。また、市販の虫刺され用の薬も使用しましょう。



夏は蚊の活動に適した気温(25℃~30℃)のため活発に活動します。快適な夏を過ごすためにも、蚊に刺されないための対策をしっかり行いましょう。
(監修:内科高橋泰)