保健福祉センターだより

2026.8.20 No.115

知っておきたい虫による病気

ふるた　かずひろ
金ケ崎診療所　副所長　古田　一裕

野外活動の多い季節です。野外で虫に遭遇することで引き起こされる疾患のうち適切に処置をすべき状況についてお伝えします。

１番目はハチに刺されて生じるアナフィラキシーショックです。アナフィラキシーは激烈なハチ毒によるアレルギー症状です。刺された直後から全身の紅潮、目や口の粘膜の腫脹、痒み、息苦しさ、意識障害が現れ悪化してゆき命に係わる状態になることがあります。少しでも体調に違和感を覚えたら周囲の人にハチに刺されたことを伝え救急車を要請して下さい。周囲に人がいない場合には携帯電話で知人に連絡をしてください。上記のような症状がなくても医療機関を受診される事を勧めます

２番目は毛虫、蛾による皮膚炎です。特に有名なのはチャドク蛾です。蛾、毛虫の毛に触れて生ずる皮膚炎です。衣服・タオルについた毛でも皮膚炎を生ずるため広範囲の皮膚炎となります。痒みが大変強く治りにくいので皮膚科受診が望ましいです。

３番目はダニの咬症です。かまれた部位の痒みもありますが、かまれたことで感染症を生ずることがあります。北東北ではなじみのなかった病気ですが、鹿、イノシシその他の野生動物の分布が広がり発生が報告されるようになりました。ツツガムシによるツツガムシ病、マダニによる重症熱性血小板減少症候群です。医療機関への受診、治療が必要となります。

上記のような被害を受けないためには藪・草原に入る際に暑い時期ですが長袖、長ズボンを着て首にはタオルを巻き帽子をかぶります。またダニにも効果のある虫よけスプレーを使用することが有効です。

骨だけじゃない！転ばない身体づくり

～　体幹を鍛えて転倒予防　～

高齢になると、転倒によって手足や背骨、太ももの骨を骨折しやすくなります。特に太ももの骨折は、入院や寝たきりにつながることもあり、日頃からの予防が大切です。骨を丈夫にすることはもちろん大切ですが、実は「体幹（たいかん）」の筋肉も重要です。体幹とは、お腹・背中・腰まわりの筋肉のことで、身体を支える“柱”の役割をしています。椅子からゆっくり立ち座り、背筋を伸ばすなど簡単な運動を始めてみてはいかがでしょうか？

診療所ではレントゲン検査や骨密度検査などを通して、骨折や骨粗しょう症の早期発見にも努めています。気になる症状や不安がある場合は、お気軽にご相談ください。

骨粗しょう症予防に！食改さんの推しレシピ

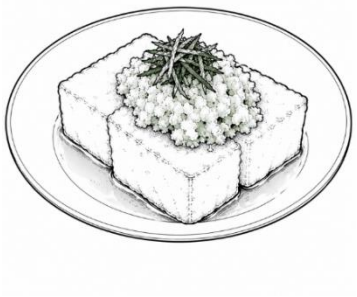
揚げ出し高野豆腐

1人分栄養価　エネルギー159kcal、たんぱく質9.0ｇ、カルシウム120㎎、食塩相当量1.2ｇ

材料（４人分）

高野豆腐（16g）　４個
片栗粉　　大さじ１
A
- めんつゆ（２倍濃縮）大さじ３・1/2
- 水 80ml
- おろししょうが　適量

きゅうり（すりおろし）　160ｇ
しその葉（せん切り）　４枚



作り方

１　高野豆腐は水で戻し、絞って６等分に切る。
２ 高野豆腐に片栗粉をまぶし、170 度に熱した油でカラッと揚げる。
３　器に盛って温めた A をかけ、きゅうりとしその葉をのせる。

おろしたきゅうりがアクセント。
保存のきく高野豆腐でカルシウムを補いましょう。

金ケ崎町食生活改善推進員協議会三ケ尻支部

発行　金ケ崎町保健福祉センター
〒029-4503　岩手県胆沢郡金ケ崎町西根鑓水98番地　　℡0197-44-4560　fax0197-44-4337