

ハイキングで感染症!?

健康推進部 部長 岡山 昭彦

青葉が美しい季節になりました。野山や公園にハイキングに行くのには最適です。

ただ、草むらの多い場所に出かけるときは、注意が必要です。草をかき分けて歩くと、この時期に増えるダニに咬まれることがあり、まれにですが1~2週間後に高熱が出る感染症(重症熱性血小板減少症候群SFTS、リケッチア症等)を起こすことがあります。

ダニ予防には、肌の露出を減らす長ズボン、長そでの着用、虫よけ剤を服にスプレーしておくことが有効です。また、家に帰ってからすぐに着替えをします。一緒にペットを連れて出かけたときは(毛の中にダニがいることがあるので)ブラッシングをしましょう。ペットがダニによる感染症になって、それが飼い主にうつった例があることもわかっています。

もしも、野山歩きの後に皮膚を咬んでいるダニを見つけたら、自分で取ろうとすると失敗しやすいので、皮膚科を受診してください。ダニに咬まれても痛みやかゆみのないことがあり、その場合、咬まれたことには気が付きません。野山歩きの後、しばらくして高熱や発疹が出たら内科を受診し、野山に出かけたことも医師に伝えましょう。

少しだけ用心が必要ですが、気持ちの良い季節をご家族などで存分にお楽しみください。



より詳しい情報は宮崎県のホームページ

(<https://www.pref.miyazaki.lg.jp/kansensho-taisaku/kurashi/hoken/page00173.html>)で見ることができます。



詳しい情報はコチラ→

第20回健康づくりセミナー

令和3年度のセミナーは、3月14日オンデマンド配信でテレビ・ラジオ等、様々な分野で活躍中の精神科医 名越康文先生に特別講演をいただきました。



子宮がん予防のための街頭キャンペーン

4月9日(土)イオンモール宮崎で子宮頸がん検診の重要性を伝える子宮の日の街頭キャンペーンを行いました。



サンテQ Aクイズ

脳と身体の機能を効果的に向上させ、認知症のリスクを低下させる運動のことを何というのでしょうか?

- A エクササイズ
- B コグニサイズ
- C ステップ運動
- D 脳トレ

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォーム、または、ハガキにてご応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え D.9割 でした!

< 必要事項 >

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

応募締切 令和4年7月29日(金) 当日消印有効

当選者の発表は、プレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。



応募先

応募フォームはコチラ▲

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」係