



夏到来！

蚊媒介感染症や熱中症に注意！

蚊媒介感染症とは

疾患名・媒介蚊 (感染経路)	発生地域	潜伏期間	主な症状	備考
ジカウイルス感染症 (人→蚊→人) ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなど	中南米・カリブ海地域、オセアニア太平洋諸島、アフリカの一部（カーボベルデ）、タイ	2～12日 (多くは2～7日)	軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、斑丘疹、結膜炎、疲労感、倦怠感 など	日本国内での感染例は認められていない。ギラン・バレー症候群や小頭症との関連が疑われている。性行為による感染例あり。 ※妊娠中の人や妊娠を希望する人はジカ熱が流行している地域（東南アジア、中南米、カリブ海諸国）への渡航を控えましょう
デング熱 (人→蚊→人) ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなど	東南アジア、南アジア、中南米、カリブ海諸国	2～15日 (多くは3～7日)	発熱で始まり、頭痛、眼窩痛、筋肉痛、関節痛	非致死性の熱性疾患であるデング熱と、重症型のデング出血熱やデングショック症候群の2つの病態がある。
日本脳炎 (豚→蚊→人) コガタアカイエカ	日本、中国、東南アジア、南アジア	6～16日	発熱、頭痛、吐き気、おう吐、めまい、意識障害	感染しても日本脳炎を発病するのは100～1,000人に1人程度であり、大多数は無症状に終わる。

蚊に刺されない対策をしましょう！

- 肌を露出しない
(できるだけ長袖・長ズボンを着用)
- 素足でのサンダル履きは避ける
- 虫よけ剤、蚊取線香などを使う
- 蚊帳(かや)や網戸を使う など

【虫よけ剤の使用ポイント】

- ・有効成分「ディート (DEET)」や「イカリジン (ピカリジン)」が含まれるものを選ぶ
- ・年齢に応じた用法用量、使用上の注意を守る
- ・首、耳、手の甲、足首などの小さな部分も忘れずに塗る
- ・水や汗により効果の持続性が落ちるため、こまめに塗り直す
- ・日焼け止めを使う場合は、その上から虫よけ剤を塗る



※詳しくは、厚生労働省ホームページ（蚊媒介感染症関連情報）をご確認ください。

熱中症予防のために

1. 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（食塩とブドウ糖液を溶かしたもの）などを補給しましょう。
2. 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、室温をこまめに確認しましょう。外出時は日傘や帽子を着用するようにしましょう。



熱中症の症状

- めまい ○たちくらみ ○手足のしびれ
- 筋肉のこむら返り ○頭痛
- 吐き気、おう吐 ○倦怠感
- 《重症になると…》
- 意識消失 ○けいれん ○体の熱感

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ** 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
- からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）
- 水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する涼しい場所へ

※詳しくは、厚生労働省、環境省ホームページ（熱中症関連情報）をご確認ください。