

正しく理解・早めの予防

# デング熱にご用心



昨年の夏、約70年ぶりにデング熱の国内感染がありました。夏を快適に過ごすためにも、デング熱について正しい知識を持って、早めに予防しましょう。 問合せ 保健予防課 ☎内線430

## デング熱とは

- デングウイルスによる感染症です。デングウイルスを持った蚊（ヒトスジシマカ）に刺されることで感染します。
- 人から人に感染しないため、患者のせき・おう吐物・糞便等からはうつることはありません。
- 日本では、海外渡航での感染例が毎年200人程度報告されています。平成26年は約70年ぶりに、海外渡航歴のない国内感染例が162人報告されました。



◀ヒトスジシマカ(写真提供:国立感染症研究所昆虫医学部)

## 症状

- 蚊に刺されてから3～14日（多くは7日以内）後、高熱（38～40度）・頭痛・関節痛・筋肉痛・目の奥の痛み・発しん等の症状が現れます。
- 通常1週間程度で回復します。感染しても発症しないこともあります。

## 治療

- 特別なワクチンや治療薬はありませんが、重症化しても適切な治療を受ければ死亡率は1%未満といわれています。
- 蚊に刺されてから発熱等の症状が現れたときは、医療機関を受診しましょう。

## 蚊に刺されないための6つのポイント

蚊が媒介する感染症を予防するため、日頃から蚊の発生を抑制することや蚊に刺されない工夫をしましょう。区では、蚊の発生を抑制するため、ボウフラ（蚊の幼虫）駆除薬剤を公園などの雨水ますに投入しています。また、ボウフラの発生源対策・蚊の防除等について相談を受け付けています。

相談・問合せ 生活衛生課（区役所北庁舎1階）☎内線426

### 1 水の交換をこまめに行う

- 植木鉢の受け皿や水生植物の鉢、防災バケツ等の汲み置き水等は、3～4日に1回、水を入れ替えましょう。
- 防虫網を使用したり、容器の中で金魚やメダカを飼うことも有効です。
- 雨どいや排水溝は、ごみを取り除く等、水がたまらないように清掃しましょう。

### 2 水たまりを作らない

- 小さな水たまりでも約2週間で卵から蚊の成虫になります。不要な水たまりは作らないように注意しましょう。

### 3 蚊の隠れ場所をなくす

- 草むらは蚊の隠れ場所になります。定期的に雑草を刈り取り、庭木は剪定をして、風通しをよくして、蚊の隠れ場所をなくしましょう。

### 4 蚊の侵入を防ぐ

- 網戸などで部屋への蚊の侵入を防ぎましょう。

### 5 服装で守る

- 蚊の多い場所に行くときは、長袖等で肌が露出しないようにしましょう。

### 6 駆除用薬剤の使用

- 蚊取り線香、電気蚊取り器、虫よけ剤を使うことも有効です。
- ※虫よけ剤を使う時のポイント  
エアゾール、ローション、クリーム等さまざまな形状の製品があります。使用する際には、使用上の注意を守り、過剰に塗布しないように、また、外出を終えたら速やかにせっけん等を用いて洗い流す等適切に使用しましょう。

## 食中毒にご注意を

暖かく湿気が多いこの時期は、細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすいです。鶏肉や牛肉等に付着している「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157、O111）」等の細菌による食中毒に特に注意してください。

区では、食中毒予防に関する相談を受け付ける他、パンフレットの配布やDVDの貸し出しも行っています。 相談・問合せ 生活衛生課（区役所北庁舎1階）☎内線428

### 食品の購入と保管

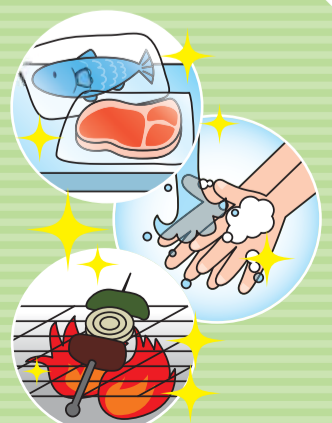
生鮮食品は、消費期限等を確認し、新鮮なものを購入します。肉汁や魚の水分がもれないようにしましょう。冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

### 調理

調理前にせっけんで丁寧に手を洗いましょう。野菜は流水でよく洗い、肉は中までしっかり火を通しましょう。残った食品を温め直すときは、十分に加熱してください。

### バーベキューなどの注意点

肉や魚は食材ごとにビニール袋に小分けし、クーラーボックスに入れて準備しましょう。肉や魚は焼く直前にクーラーボックスから取り出し、中までしっかり火を通しましょう。



### 食中毒の症状が出たら

腹痛や下痢等の症状があった場合には、早めに医療機関を受診してください。