

ダニに刺されないための予防法

マダニやつが虫は、木の葉や草むら、土の表面に生息しています。ダニ媒介感染症は、予防するためのワクチン等はありません。ダニに刺されないことが、最も有効な予防法です。

1 できるだけ草むらに入らない



2 野山に行く時は長そで、長ズボンで、肌を露出しない



3 サンダルのような肌を露出するようなものは履かない



4 草の上に直接座ったり寝転んだりせず、敷物を利用する



5 脱いだ上着やタオルを地面や草の上に置かない



6 帰宅後、すぐに入浴し着替える



ダニに刺されたかなと思ったら



ダニ媒介感染症は、治療が遅れると重症化し、重い後遺症が残ったり、死亡する場合もあります。野外レジャーや畑仕事など、ダニに刺された心当たりのある方は、早めに医療機関に相談してください。

受診時には、「〇月〇日に野山に行った、〇月〇日に草むらで作業した、〇〇の時にダニに刺された(かもしれない)」など、日付、場所、発症前の2週間程度の行動を伝えると診断の役に立ちます。ダニに刺された場合は、無理に取ろうとせず、皮膚科や外科にご相談ください。無理に取ると、刺し口が残って化膿したり、潰して感染症の原因になることがあります。

しっかりと予防して、野山や海でのレジャーを楽しんでください。



厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000169522.html>
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/sfts_qa.html

NIID 国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/sfts/3143-sfts.html>

参考文献

『欧米に寝たきり老人はいない』

第16回いわき呼吸ケア研究会での講演から

酸素が不足して呼吸が苦しい人に在宅酸素療法(HOT)が始まったのは約30年前です。HOTの治療を安全に普及させるために全国に研究会が作られました。いわき市でも平成13年に「いわき呼吸ケア研究会」が発足しました。帝人在宅医療株式会社さんの後援で年一回、研究発表と特別講演が開催されます。酸素療法だけでなく、排痰指導や呼吸理学療法、在宅人工呼吸療法、誤嚥性肺炎の予防など、いわき市内の医療機関や福祉介護施設の方々が一堂に会し知見を交換します。



ひんがら目(122)

今年、江別すずらん病院認知症疾患医療センター長の宮本礼子先生と、ご主人で北海道大学名誉教授、北海道中央労災病院長の宮本頭一先生にお越し頂き、「高齢者終末期医療の現状と課題ー取り組みは在宅と施設からー」と題する講演でした。

力ニューレなどに繋がれ、手足胴体を抑制されて生きながらえる、もの言わぬ寝たきり高齢者医療の現状。患者さんの意思よりは、家族の方の意向に沿った医療。延命至上主義の日本の医学教育と、死から遠ざかり死を受け入れられなくなった日本人。死を口外することを憚る言葉の国に「ぼん」。そのため本人の意思が伝わらず、あるいは本人自身が死を想定しておらず、たとえ本人の意思がはっきりしても周囲がそれを聞こうとせず(高齢者の人権への配慮の欠如)、終末期であるという判断を受け入れられず、延命処置が繰り返されています。医療者も、不作為による法的責任を逃れるために延命処置に追い込まれます。終末期医療への法的整備が確立していません。下世話な話では、高齢者の年金がなくなると困り果てる家族の存在や、無効とは知りつつも延命処置による診療報酬に頼らざるを得ない行き詰った日本の保険医療制度。家族も医療者も、高齢者の意思とは別の方向に進んでいます。

欧米でも、最初は今の日本と同じ状況でした。20年かけて、安らかに穏やかに最期を迎える様になったそうです。終末期には、血圧や尿量の測定はやらせず、抗生剤や昇圧剤、利尿剤も使用しません。もちろん点滴もやりません。高齢者終末期では、経管栄養や胃瘻、点滴などは栄養を改善させず、誤嚥も予防できず、痰などを増やし苦痛を深めることが分かっています。脱水気味になると、嘔吐・痰が減り、呼吸が楽になり、また、ケトン体やβエンドルフィン(脳内麻薬)が増え、鎮静作用があり多幸感になるようです。高齢者終末期医療について大変勉強になりました。

「欧米に寝たきり老人はいない」(中央公論新社 平成27年刊、千四百円)を物されたご夫妻は、10年前からスウェーデン、オランダ、オーストラリア、オーストラリア、アメリカ合衆国などを視察され、それらの国々では、認知症などの高齢者の方が最期まで自分らしく生き、安らかに死を受け入れられている現状を目の当たりにし驚かれました。わが国があまりに違うため、5年前に札幌で「高齢者の終末期医療を考える会」を立ち上げられました。

講演は、全国紙の一面広告で話題になった、全身癌だらけの樹木希林さんの「死ぬときぐらい好きにさせてよ」の終活宣言から始まりました。点滴や、経管栄養、気管

(呼吸器科部長 山根喜男)