

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、蚊が媒介するデング熱を防ぐためのDIYです。

蚊に刺されると感染する デング熱を防ぐDIY

蚊が媒介する感染症の中で、現在、アジアや中南米で流行拡大しているのがデング熱。シンガポールやマレーシア、タイなどでは患者数が昨年を上回り、ブラジルの患者数は過去最多だと報道されています。

新型コロナウイルスの流行がおさまり国際人流が再開したことで、流行地域でデングウイルスに感染し、国内で発症する「輸入症例」が増加傾向のため、日本でもデング熱が発生する恐れがあるといわれています。デングウイルスを媒介する蚊は、ヒトスジシマカとネッタイシマカの2種類で、日本に生息しているのは、ヤブ蚊であるヒトスジシマカです。

活動時期は5月中旬から10月頃にかけて、気温25度前後で発生し、日中に活発に活動します。今年の4月は、各地で気温が上昇して夏日（25度以上）や真夏日（30度以上）が続出し、さらに今後も全国的に高温傾向が続くと予想されているので、蚊の

発生にも注意が必要です。

デングウイルスに感染してから、デング熱を発症するまでの潜伏期間は2〜14日（多くは3〜7日）で、発症すると38度以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛が起こるほか、皮膚に小さな発疹が出現します。

予後がよいことが多いのですが、まれに重症化してデング出血熱やデングショック症候群を発症したり、早期に適切な治療が行われなければ死に至ることもあります。

デング熱に有効な治療薬やワクチンはなく、症状を抑える対症療法のみに対応となります。熱を下げるために解熱剤を使うことがあります。含有する成分によってデング熱が重症化することがあるので、ヤブ蚊に刺されデングウイルスに感染した可能性がある場合は、自己判断で解熱剤を服用せず、早めに医療機関を受診し、適切な診断・治療を受けてください。

デング熱が流行している国に渡航し、帰国後にデング熱の症状が出現したときは、速やかに医療機関を受診し、渡航先や渡

航期間などを詳しく伝えるようにしましょう。

屋外で活動する場合は、デング熱を防ぐためのDIYを心がけましょう。

●肌を露出しないように長袖、長ズボンを着用する

●素足でサンダル履きなどをしていないようにする

●蚊は色の濃いものに近づく傾向があるので、白など薄い色のシャツやズボンを選ぶ。

●虫除けスプレーなどを使い、蚊を寄せつけない。

また、ヒトスジシマカは水中に産卵します。沼や池のような広い場所よりも、狭い水たまりのような場所を好みます。屋外に置かれた植木鉢の受け皿、空き缶、ペットボトル、バケツ、古タイヤなどにたまった少量の水に産卵し、孵化した幼虫はそこで成長します。

ヒトスジシマカを発生させないようにつながら、デング熱の発生を防ぐことにつながります。家の周囲を見回り、不要な水たまりをなくしましょう。



久保明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐
日本臨床栄養協会 理事長

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著
永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ
老化を止める
最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。