

「虫刺され」の注意と対策!

— 野外レジャーの人気の高まる今、
虫除け対策や刺されてしまった後の対処法などを知る

虫刺されとは、虫が血を吸ったり、刺したり、咬んだり、接触したりして起こる皮膚の症状のこと。主に蚊、ブユ、ダニのように血を吸うタイプの虫やハチのように刺すタイプの虫、ムカデのようにかむタイプの虫、有毒毛を持つ毛虫のようなタイプの虫によるものがある。「かゆみ」「赤み」「腫れ」「水膨れ」などの一般的な症状が狭い範囲にみられる程度であれば「軽度の虫刺され」といえるが、ハチやムカデなどに刺された場合には、アナフィラキシーショックと呼ばれる血圧低下や意識障害など、命に関わる重篤な症状が現れることもあるので注意が必要だ。

自然と触れ合う機会も多い今だからこそ、知っておきたい「虫除け対策」や「虫刺されによる症状」「刺された後の対処法」などについて、「新宿駅前クリニック 皮膚科 泌尿器科 内科 泌尿器科」の蓮池林太郎院長に語ってもらった。



新宿駅前クリニック 皮膚科 内科 泌尿器科
院長

蓮池 林太郎

1981年生まれ
2006年 帝京大学医学部卒業
2006年 国立精神神経センター 1 国府台病院(現 国立国際医療センター) 国府台病院 臨床研修
2008年 国際医療福祉大学 三田病院勤務
2009年 新宿駅前クリニック 皮膚科 内科 泌尿器科開設
2011年 医療法人社団 S E C 設立

【主な著書】「患者に選ばれるクリニック・クリニック経営ガイドライン」(合同フォレスト)、「なぜ、あなたは結婚できないのか 医師が教える幸せな結婚」、「これからの時代の幸せな生き方」(Google 店舗集客ガイドブック)「医師が教える病院・医師の選び方」(これだけは知っておきたい「性病」の症状と予防法)「新型コロナを乗り越える」(以上、セルバ出版)



新宿駅前クリニック 皮膚科 内科 泌尿器科

TEL.03-6304-5253

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-12-11 山銀ビル 5F

Q1 虫刺されで起る皮膚の症状は、どういふものが多いのでしょうか？

A 虫の種類によって多少異なります。多いのは、刺された箇所が赤くなり、かゆみが生じます。かゆみが生じるのは、虫刺されによって皮膚に毒成分や唾液腺物質が注入され、アレルギー反応を起こすからです。このアレルギー反応は、虫に刺された頻度やその人の体質で現れ方に差があります。大きく分けて、即時型反応と遅延型反応の2つ。即時型反応では、虫に刺された直後からかゆみが生じ、数時間で良くなつていきますし、遅延型反応では、刺されてから1〜2日後にかゆみや水膨れなどが生じ、数日から1週間ほどかけて良くなつていきます。

虫刺されによるアレルギー反応の種類

- **即時型反応**
虫に刺された直後からかゆみが生じ、数時間で治まる。大人に多い。
- **遅延型反応**
刺されてから1〜2日後にかゆみや水膨れなどが生じ、数日から1週間ほどかけて治るが、ぶりかえすこともある。子どもに多い。

Q2 全身症状は出ませんか？

A たとえばサソリのように、刺されたあ

と、流涎、流涙、全身発汗、悪心、嘔吐、発声、呼吸困難、徐脈、排尿障害、膝障害を伴う腹部症状など、刺されて45分〜12時間程度の中に全身症状が出てくるものもあります。サソリでは重症の場合、窒息死を起こすこともあり、乳幼児では致死率が25〜60%と言われています。

しかし日本にもともと生息する虫には、こういった人の生命を脅かすほどの猛毒を持つ種類はほほいしません。日本にもサソリがいますが、人を刺す力がなかったり、人を刺しても毒性が弱かったりします。ただ、最近ではペットブームで海外からさまざまな生き物が輸入されているので、絶対安心、とはいえないのですが。

日常で注意すべきは、ハチです。ハチに刺されると激痛が生じ、患部が赤く腫れてきます。多数のハチに同時に刺されると、ハチ毒素で急性中毒症状を生じます。怖いのは、ハチに刺された時に起こるアレルギー反応です。ハチ毒にアレルギーがあると、アレルギー反応の一種であるアナフィラキシーを起こすケースがあります。これは、ハチに刺されて5〜30分以内に起こります。突然発症し、全身性の急激な過敏反応を呈すのです。皮膚が赤くなる、呼吸困難、喘鳴、

腹痛、嘔吐などが急激に起こり、ひどい場合、血圧低下や意識混濁を伴うアナフィラキシーショックを起こします。アナフィラキシーショックは、即座に適切な対応を行わないと、命に関わります。ハチに刺されて死亡する例のほとんどは、アナフィラキシーショックによるものです。

Q3 「蜂窩織炎」という病気に ついて教えてください。

A 蜂窩織炎は感染症の一種。黄色ブドウ球菌、化膿レンサ球菌などで起こり、大腸菌、嫌気性菌が原因となることもあります。

人間の皮膚にはバリア機能があり、通常は細菌などが侵入することができません。しかし免疫力が弱っていたり、水虫、手術あと、引っかけ傷や切り傷、やけどなどの傷があつたりすると、細菌が侵入し、皮下組織にまで到達し、真皮深層から皮下組織・筋膜といった深い部分で急性化膿性炎症が起こるのです。

虫刺されから蜂窩織炎に至るケースは、虫刺されやアトピー性皮膚炎などで皮膚のバリア機能が低下している、虫に刺されて皮膚に傷がついた、かきむしってより一層傷がひどくなった、ということが関係して

います。

蜂窩織炎の症状としては、赤い腫れ、赤いぶつぶつ、触った時の痛みなど。放置するとリンパ節に炎症が生じたり、発熱、悪寒、倦怠感、関節痛、頭痛といった全身症状が出たりすることもあります。局所的に膿瘍ができ、膿を排出するための切開手術が必要になったり、まれではあるものの、血流を通じて細菌が拡散する菌血症という合併症を起こしたりすることもあります。蜂窩織炎は、注意が必要な病気です。

治療は、軽症であれば抗生薬の飲み薬。黄色ブドウ球菌や化膿レンサ球菌に有効な抗生薬が使われます。症状が悪化しているケースでは、抗生剤の点滴を行うこともあります。

Q4 虫に刺されないためには、 どういふ対策が必要 でしょうか？

A 屋外では、肌の露出を極力避けることです。特に、屋外で長時間過ごすときは、露出部分が少なければ少ないほどいいです。自然豊かな場所の方が虫は多いですが、虫に絶対に刺されたくないという人は、都心でも気をつけた方がいいかもしれません。



ん。
なお、この記事が掲載されるシーズンでは、ブユ（関東ではブヨ、関西ではブトとも呼ばれています）がま

だ発生しています。ブユはハエの仲間で、発生時期は3〜10月頃。「刺す」というより、皮膚をかみちぎってそこから吸血します。体質によっては強い腫れやかゆみを引き起こし、患部が赤く腫れ上がり、激しい痛みや疼痛、発熱を伴うことも。完治するまで数週間単位で時間がかかることもあります。ひどい人では数カ月かゆみが続いたり、慢性化して完治まで数年かかるケースもあります。

ブユは北海道から九州まで全国的に分布し、溪流などのきれいな水辺に生息します。コロナ禍でキャンプが人気だと聞きますが、特に日光を遮る木々に囲まれたキャンプ



場はブユの絶好のすみどころです。気温が高くない時は一日中飛び回っていることがあります。

Q5 長袖・長ズボンが、虫刺され 対策の基本ということですね。

A ブユなどは、ズボンの裾から侵入したり、ストッキングの上から吸血したりすることもあります。キャンプ場などでは、ズボンと靴下の間に隙間をつくらないようにしたり、厚手の靴下を履いたりする方が、よりいいでしょう。

虫除けスプレーも活用しましょう。虫除けスプレーは市販されており、日本では主にデイトとイカリジンという2つの成分のものがあります。濃度はさまざまですが、この濃度は持続時間に関係していて、効果の高さとはリンクしていません。高濃度のものでも、汗をかいたり、衣服で擦ったりすると、説明書にある持続時間より短い時間で効果が薄れることもあります。状況を見て、頻繁にスプレーをするなどしてください。衣服の上からスプレーするタイプのものもあり、薄い衣服の場合は、それを活用するといいいでしょう。



小児の場合、イカリジンはOKですが、デイトは濃度で制限があります。成分によって、守備範囲の虫も異なります。

ます。虫除けスプレーにはオーガニックタイプもあります。ただ、デイトやイカリジンと比べると効果が落ちる可能性があります。

Q6 虫に刺されたらどうすればいいですか？

A とにかく、かかないこと。かくとかゆみを引き起こすヒスタミンなどの物質が分泌されるので、かゆみがよりひどくなります。かきむしれば、傷が広がり、蜂窩織炎のような細菌感染症を招く恐れがあります。虫刺され用のかゆみ止めが市販されているので、夏場など虫の多い季節はそれを持ち歩き、虫に刺されたと思ったら速やかに塗ることをお勧めします。特にお子さんはかきむしって悪化しやすいので、早めの対

処を。もし、かゆみが強く、市販薬でも抑えきれなければ、早い段階で皮膚科を受診してください。

かゆみは、冷やすと少し抑えられます。保冷剤をタオルなどでくるんで、患部に当てるのもいいかもしれません。また、貼るタイプのかゆみ止めを使い、無意識にかきむしってしまうのを防ぐのもひとつの方法です。

Q7 蓮池先生の美学を教えてください。

A 私は、父親が大学病院で産婦人科の勤務医をしており、母親は住んでいた町で眼科の開業医をしていました。小さいころから「医療」が身近にあり、気づけば医師を目指していました。

私がクリニクのコンセプトとして掲げているのが「働く人を応援するクリニック」です。勤務医時代、外来の待ち時間が長くなり、患者様を待たせてしまうことがしばしばありました。患者様にとっては、仕事の合間に来づらい、受診のために会社を休むのも難しい…。受診を先延ばしにしたために、重症化してしまった患者様も何人も見てきました。そんな中、働く人が行きや

すい場所にあり、待ち時間が短く、幅広い悩みに応えられるクリニックをつくりたいという思いが強くなっていったのです。

当院を、オフィスが多く立ち並ぶ新宿西口に開院したのは、働く人がすぐに寄れるというアクセスの良さに着目したからです。大学病院や総合病院の第一線で活躍している医師が集まり、常勤医師5名体制としているため、待ち時間も比較的少なくなっています。2009年の開業から14年。今後も、患者様の病気や症状の悩みを解決するため今すべきことは何かを考え続けていきたいと思っています。

【新宿駅前クリニック 皮膚科 内科
泌尿器科ホームページ】
<https://www.shinjyuku-ekimae-clinic.info>



【医療法人社団SECホームページ】
<https://www.shinjyuku-ekimae-clinic.com>



【蓮池林太郎ホームページ】
<https://www.hasuikerintaro.com>



【新宿駅前クリニックグーグル
マイビジネス】
<https://goo.gl/maps/vuqvcQUASHikzUgA9>

