

春から秋にかけて マダニに注意!!

総務課 皆見 和美



これからの季節、アウトドアレジャーを楽しむ方も増えるかと思いますが、マダニの活動も春から秋にかけて活発になります。家のカーペットや布団にいる小さくて目で確認できないダニと違い、マダニは肉眼でも確認できるサイズです。吸血前で3~4mm程度あり、吸血後のメスは3~4倍に肥大! 血を吸って大きくなった姿を見てようやくマダニに気づくということも少なくありません。

キャンプや山登りに行かなければ大丈夫と思っていませんか? 公園や河川敷、畑や草むらでも普通に生息しています。公園で子どもを遊ばせているときや、河川敷でペットの散歩をしているときに犬や自分自身が吸血されることも…。

※マダニが媒介する感染症が危険!!

マダニに刺されたら大変なのは、痛みより日本紅斑熱やライム病、SFTS(重症熱性血小板減少症候群)などの感染症を引き起こす可能性があること。刺されないために準備しておくことが重要です。

※マダニに刺されないための予防法

① 長袖・長ズボンを着用する。 ② 虫よけ剤を使用する。

草むらや、やぶなどに入る場合、できるだけ肌を露出せず、サンダルではなく足を覆う靴を履きましょう。ナイロン製の衣服の場合、表面がつるつるしているので、マダニがつきにくくなります。

有効成分のディートには、マダニに対する忌避効果があります。ディートの含まれた虫よけ剤を使用することで、マダニはもちろん蚊に刺されるリスクも軽減できるでしょう。

マダニから身を守る服装



- 長袖・長ズボンが基本
- 手袋や長靴を付ける
- 袖口を手袋の中に入れる
- ズボンを靴の中に入れる
- 帽子をかぶる
- 首元も露出させない

③ お散歩後のチェック。

犬などペットの体についたまま室内に、持ち帰ってしまう場合もあるので、ペットや自分の洋服にマダニがついていないか確認してから家の中に入りましょう。



※もしマダニに刺されたら…。

マダニが皮膚についていることを見つけて、噛まれていることに気がいたら、まず無理に取るうとせず皮膚科などの医療機関を受診し、マダニの除去や傷口の洗浄などの処置をしてもらいましょう。慌てて払ってしまったら、自分で駆除してマダニが皮膚から剥がされている状況でも皮膚にマダニの一部が残っていることもあるので受診して確認しましょう。

また、マダニに刺された後は、直後に特別な症状がなかった場合でも、数週間体調の変化に留意してください。通常、刺されてから発症するまでの期間は数日から数週間と言われています。発熱や倦怠感、筋肉痛や嘔吐などの症状が現れた場合は、すぐに医療機関で診察を受けましょう。

<https://www.earth-pet.co.jp/mushicare/tick/> <https://soujinkai.or.jp/himawariNaiHifu/ixodiasis/>

アポロ新聞

驚きの食材!

五月に旬を迎える食材たち

ホームガス課 森田 裕樹

今年も早いもので、五月がやってきます!! 五月と言えば春が深まり、新たな旬の食材が登場します。今回は、五月に旬を迎える驚きの食材をご紹介します。美味しさと栄養が詰まったこれらの食材は、五月の食卓を彩ります。

まず一つ目は、アスパラガスです。

春の野菜として人気のあるアスパラガスは、五月が旬の最盛期を迎えます。ビタミンや食物繊維を豊富に含み、デトックス効果もあるため、美容や健康にも良いとされています。アスパラガスは茹でたり、グリルしたり様々な調理法で楽しめます。



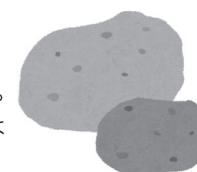
次に挙げるのは、新たまねぎです。

五月に収穫される新たまねぎは、甘みとみずみずしさが特徴です。香り高く、辛味が少ないため、サラダに使ったりすることができます。また新たまねぎにはアリシンという成分が含まれており、免疫力を高めたり、風邪の予防にも効果的とされています。



さらに、五月には新じゃがいもの旬もやってきます。

新じゃがいもはビタミンCが豊富であり、ビタミンCは美肌や免疫力アップに効果的です。また、よく洗って皮ごと調理することで、食物繊維も摂取することができます。新じゃがいもはローストやポイル、グリルなど様々な料理に活用できます。



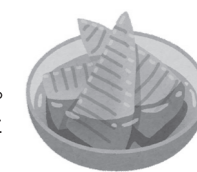
さらに、五月の旬を迎える食材としては、アボカドもあります。

アボカドはヘルシーな食材として知られており、良質な脂質や食物繊維、ビタミンEを含んでいます。糖質制限ダイエットや美容にも効果があるとされています。アボカドはサラダやスムージーなどに使われることが一般的です。



最後にご紹介するのは、五月に旬を迎える筍です。

筍は低カロリーでありながら、食物繊維やビタミンB群、ミネラルが豊富に含まれています。また、筍には血圧を下げる効果もあり、健康にも良いとされています。筍は煮物や天ぷら、ご飯の具として楽しむことができます。



五月に旬を迎えるこれらの食材は、美味しさや栄養が豊富でありながら、様々な料理に活用することができます。これらを取り入れて、五月の食卓を彩りたいと思います。

旬のものを
たくさん食べたい!!

