



滴る緑に誘われて、時間を見つけては近くの野原や林を歩いています。同じ場所を歩くと季節が移り変わるように肌で感じる「ふゆがけ」があります。

植物や昆虫、野鳥も、生き物たちはみな春の目覚めから夏の繁殖・成長の時期を迎え活発に動いています。

そして私たち人間は有難くない生き物たちもまた然りです。



特に注意しなければならぬのがマダニ。草むらじゅうへ普通に生息しているマダニで、体の色は茶色、大きさは2〜5mmですが、皮膚にひくくと長時間、ときには数日間血を吸い続けるマダニの体が大きく膨れて初めて咬まれることに気がつくことも。それは最初咬まれたことに気がつかないのです。ペット犬とお散歩をされる方はご存知でしょうか。

活動期は春から秋。下の表に記した **重症熱性血小板減少症候群(SFTS)**は、4年ほど前に中国で初めて確認されたウイルス感染症で、日本でも分かっているだけで1100人が発症し、そのうち22人も人が亡くなっています。

今のところ特效薬はなく、対症療法になります。ウイルスをもつマダニは全国に分布しているものの、ですが、感染の被害は西日本に多く発生しています。

以前にも書きましたが、もしも咬まれたら無理に取らず病院で処置してもらったか、消毒用アルコールを当てておくこと取れることがあります。取ったマダニは潰したりせずガムテープなどで挟んで捨てます。

野山に出かける際はなるべく肌を露出しない服装（長袖長ズボン、手袋、長靴など）と、草原に長時間座したり寝転がったりしないよう気をつけながらアウトドアライフを楽しんでください。



マダニが媒介する主な感染症

病名	病原体(ウイルスや細菌)	主なダニの種類	主な症状・特徴など
重症熱性血小板減少症候群	SFTS ウイルス	フタゲチマダニ タカサゴキラマダニ	発熱、嘔吐、下痢、 白血球や血小板の減少
ダニ媒介性脳炎(TBE)	TBE ウイルス	ヤマトダニ	頭痛、発熱、嘔吐 (現在、北海道のみで確認)
日本紅斑熱	リケッチア・ジャポニカ	キチマダニ フタゲチマダニ	発熱、発疹、刺し口が目立つ
ライム病	ボレリア菌	シユルツエマダニ	刺された部分が赤く遠心状に 広がる

ウイルス対策の決め手は板藍茶！

表引用：日本経済新聞



旬の薬膳

変わり焼きそば

材料（2人分）

- そば（ゆでたもの）……………2玉
- にんじん……………1/2本
- 万能ねぎ……………1/4束
- 小柱……………50g
- 赤ピーマン……………1/2個
- キャベツ……………100g
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少量
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①人参はせん切り、万能ねぎは5cm長さ、赤ピーマンは細切り、キャベツは太めの細切りにする。
- ②そばは耐熱皿に入れ、ラップかふたをして、レンジで40秒温めてほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、小柱、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、万能ねぎの順に入れて炒め、塩、こしょうをして炒め混ぜる。
- ④③に、そばをほぐし入れて炒め、塩、こしょうをし、鍋肌からしょうゆを回し入れ、からめる。

『東洋医学で食養生』より

日本そばをしょうゆと塩で調味した変わり焼きそば。

具には酸味を除く野菜をたっぷり使って。

食後はメント・スイカスラ・ドクダミなどのハーブティで身体の余分な湿邪をすっきり除きましょう。



熱中症予防の決め手は麦味参顆粒！

