

産業医レター



産業医 平野雄（ヒラノタケシ）

昭和32年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

見えないけれど身近な存在：ダニにご注意！

連日の猛暑で、体力を消耗しやすい季節となりました。この時期は「熱中症」だけでなく、私たちの健康を脅かす“ダニ”の被害にも注意が必要です。ダニというと“家の中”のイメージがありますが、屋外にも異なる種類のダニが生息しており、それぞれが違った健康被害をもたらします（表）。ダニによる健康被害は、季節や場所によって注意すべきポイントが異なります。特に夏場は、屋内ではアレルギーや刺咬被害、屋外ではマダニによる感染症など、私たちの健康にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。最近、国内でのマダニの被害が増えているようで、注意が必要です（図）。

屋内では、湿度が高いとチリダニやツメダニが繁殖しやすくなります。対策としては、室内の湿度を50%以下に保ち、寝具やカーペットなどの布製品を定期的に洗濯・清掃することが効果的です。



出典：厚労省「感染症発生動向調査」、国立感染症研究所（NIID）公開データより作成。2024年は暫定値を含む。

一方、屋外ではマダニに注意が必要です。マダニは山林や草むらに生息しており、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）など、命に関わる感染症を媒介することがあります。屋外での活動時には、長袖・長ズボン・帽子などを着用して肌の露出を避け、帰宅後は入浴や着替えを速やかに行ないましょう。また、犬や猫などのペットを飼っている場合は、マダニ対策の薬剤を使用するなど、動物への注意も欠かせません。

このように、屋内外に応じたダニ対策を意識することで、アレルギーや感染症のリスクを効果的に減らすことができます。日々の生活の中で、できることから始めてみましょう。

種類	特徴	健康への影響
屋内に多いダニ		
チリダニ類（ヤケヒョウヒダニ等）	布団・カーペット・ソファなどに多く存在	死骸やフンがアレルギー性鼻炎、喘息、アトピーの原因に
ツメダニ	チリダニを餌にする捕食性ダニ。畳や床下などに生息	刺咬によるかゆみ・湿疹。赤く腫れることも
イエダニ	ネズミに寄生し、住宅に持ち込まれる	吸血による発熱・発疹・かゆみ。ネズミ対策が重要
屋外で問題となるダニ		
マダニ	草むら・山林に生息。ペットや人に取りつく	SFTSなどの感染症を媒介することがある。特に高齢者は重症化しやすい