

# 7 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室

## 避けられない虫さされには・・・



梅雨が過ぎたら暑い夏がやってきます。なんとなく涼しいところを求めて山や川などのバーベキューやキャンプ、避暑地などの大自然へと足が向かいますよね。暑い日の木陰は意外と気持ちの良いものです。でもそんな自然の中には野生生物がたくさんいます。目につきにくい小さな虫などから思わぬ攻撃を受けることも。虫さされは春から秋ごろにかけての代表的な皮膚トラブルです。対処法を知っておくことで症状の悪化を防ぎましょう。



### まずはセルフケアで悪化を防ぐ

局所の虫さされによるかゆみ、軽い赤み、腫れはセルフケアで対処できます。ステロイド成分や抗ヒスタミン成分などが配合されたOTC薬品(市販薬)でケアしましょう。患部を水で洗い流すなどして清潔にしたあと、かゆみや腫れを抑える塗り薬を塗ります。患部を冷やすと症状を抑えられることもあります。かゆみがあるとしても掻いてしまいがちですが、掻きすぎると二次感染する場合があります。できるだけ掻かないように注意しましょう。お子様などはつつい掻いてしまうこともありますので、虫さされ用のパッチを貼るなどして防いでください。

### 薬の選び方と注意点

基本的に、かゆみをしずめるための抗ヒスタミン薬と炎症を抑えるステロイド外用薬を使用します。  
\* カ、ブヨ、アリ、ダニなどの虫さされで、かゆみだけがあるとき … 抗ヒスタミン成分を配合したもの  
\* ケムシ、ムカデなどの虫さされで、かゆみが強く、赤みや腫れもあるとき … ステロイド成分を配合したもの  
ステロイド成分が含まれている外用薬は、5～6日使用しても症状がよくなる場合は中止し皮膚科医の先生に診てもらいましょう。

### 病院に行くべき症状

- ・ ハチ、チャドクガ(ケムシ)など、毒性の強い虫に刺されたとき
- ・ 刺された後にじんましんが出たり、気分が悪くなったとき(ハチに刺されたときはショック症状を起こすことも！)
- ・ 水ぶくれ(水疱)、腫れ、ほてり、痛みが強いとき
- ・ 刺された人がアレルギー体質のとき
- ・ OTC薬品(市販薬)で5～6日セルフケアしてもよくなる場合

### 予防も大切

アウトドアでのレジャーや庭仕事のときは、薄着になりすぎず、ある程度皮膚を覆う服装を心がけましょう。また、露出した部分には虫よけスプレーをつけておくといいでしょう。虫よけスプレーは必携ですよ！

外出中はすぐ病院に行けないこともありますので、対処法を知っておくことは大切です。準備万端でアウトドアを楽しみましょう♪

[虫よけ対策のポイント]

帽子  
長袖  
長ズボン

ハチにさされないための服装

- ✓ 白っぽい服装
- ✓ 長袖・長ズボン
- ✓ つばの広い帽子

### 休診のお知らせ

- ☆ 江ノ島整形外科・外科 7/13(土)午後 休診
- ☆ 湘南ライフ内科クリニック 7/13(土)午前 休診

※午後も外来はありません

