

健康 アドバイス

気を付けよう！虫刺され

河合診療所所長 土井 真知子



夏から秋にかけてはキャンプやハイキングなど、アウトドア好きの方にはたまらない季節ですね。また仕事や趣味などで屋外で作業される方も多いと思います。でも屋外の活動で気を付けなければならぬのは「虫刺され」。痛み・かゆみなどで困った経験がある人も多いため。今回は、そんな「虫刺され」の基本的な対応のお話を。



でも被害にあいます。また死骸の毒針毛でも「虫刺され」は起きますので、死骸を処理するときは袋に入れて土に埋めたりして、毛が拡散しないように気を付けましょう。

もし刺されたら？

● 服装
特に山や川で活動するときには長袖や長ズボンを着用し、肌の露出を減らしましょう。市販の虫よけスプレーや携帯用蚊取りなどで、刺されにくいように準備をしましょう。

ハチなどでは、再度刺されないようにその場を離れましょう。幹部に針が残っていたら毛抜きなどで抜き取りましょう。毛虫の毛に刺された場合は強いかゆみが出ますが、掻くと皮膚に残った毛でほかの場所にも症状が広がる可能性があります。そととガムテープなどで皮膚や衣服についた毒針毛を除去しましょう。

緊急の場合

毎年、スズメバチによる死亡事故の報道があります。命に関わるアレルギー症状「アナフィラキシーショック」が起こったと考えます。

ハチに刺されると、刺された場所に痛みや腫れ、かゆみが起こります。アナフィラキシーでは、刺された場所以外にも症状が出てきます。30分以内に、全身にじんましんが出たり、気分不良や腹痛、のどの締めつけや呼吸困難、意識消失など全身の症状が出てきたらすぐに病院へ！緊急処置が必要です。ハチにアレルギーがあり、アナフィラキシーを起こす可能性が高い方は、事前にアナフィラキシー対応の自己注射キット（エピペン®）を医療機関で処方してもらうことも可能です。ハチに刺されやすい環境で、心配な方は医師に相談しましょう。

「虫刺され」に気を付けて、屋外での活動を楽しましましょう！



秋の彼岸と食べもの

土庫病院管理栄養士 音羽 啓司

仏教では、生死の海を渡って到来する悟りの世界を彼岸といい、その反対側の私たちがいる迷いや煩惱に満ちた世界を此岸（しがん）といいます。彼岸は西に、此岸は東にあるとされており、太陽が真東から昇って真西に沈む秋分と春分は、彼岸と此岸がもっとも通じやすくなると考え、先祖供養をするようになったそうです。

この期間は地域や風習にも影響しますが、「天ぷら」や「おはぎ」を食べることが多く、「生きている物を無駄に殺生しない」ということから、肉や魚を控えて野菜中心の食事となります。いわゆる『精進料理』です。大豆製品や旬の野菜である「なす、椎茸、イモ、南瓜」を天ぷらにする『精進揚げ』などが食べられます。

また、「春の彼岸」のぼた餅と同様に「秋の彼岸」にはおはぎを食べます。おはぎは、秋に咲く萩の花が由来です。小豆の赤色は、邪気を払うと昔から言われており、先祖供養に繋がることから、お供えをして食べるそうです。

Table with 2 columns: おはぎ, ぼた餅. It compares the ingredients and characteristics of each food.

おはぎを食べるのは、「中日」で秋分の日です。

今年のお彼岸は、
『彼岸入り…9月20日(木)』
『中日・秋分の日…9月23日(日)』
『彼岸明け…9月26(水)』



いとこ煮

- <材料> 4人分
・カボチャ 1/4 個
・ゆで小豆 150g
☆砂糖 大さじ1
☆塩 小さじ1/2

- <作り方>
① 南瓜はわたと種を除き一口大に切る。
② 鍋に水 150ml と砂糖、塩を入れかぼちゃを加える。ひと煮立ちしたら落し蓋をし、中火で 10 分煮る。
③ 南瓜が柔らかくなったからゆで小豆を加え、しょうゆ小さじ1を入れてさらに 2~3 分煮て仕上げ、器に盛る。

簡単おはぎ

- <材料> 4個分
・切り餅 1 個
・残りご飯 100g
・あんこ 適量

- <作り方>
① 切り餅をサイコロ状に切って大さじ1杯の水と容器に入れて、電子レンジで1分加熱。
② お餅が溶けて柔らかくなったたらご飯を入れてへらでよく混ぜる。(ご飯粒の残り具合を調整する)
③ ②を4等分して、市販のあんこで包んで出来上がり。(ラップ使って包むと簡単きれい)