

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

✓ **マダニに注意!**  
ダニからうつる病気の予防

✓ わかばテラスのインスタグラムを開始  
里山活動の情報を発信していきます

✓ **熱中症に注意しましょう**

June 2017 Vo.74 6月号

編集・発行／医療法人わかば会  
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1  
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270  
<http://www.wakabakai.or.jp>



もちつき (もちつきが楽しみです)



スイートピーの花摘み (お部屋に飾りましょう)



里山療法クラブでの玉ねぎの収穫 (新玉は甘くて美味しそう)



そら豆の収穫 (そら豆大福を作りましょう)

● 6月は水無月、雨がたくさん降る時季なのに「水の無い月」って変ですよ。 「水無月」の「無」は「の」にあたる連体助詞ですので、「水無月」は「水の月」ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから「水の月」→「水無月」と呼ばれるようになったようです。6月はわかばテラスの棚田でも田植えを行います。今年はおもち米の収穫量 30Kg を目標に、稲刈りの日まで大切に育てていきたいです。また、12月には収穫したもち米での餅つき大会も開催します。

## 里山レシピのご紹介 「赤じそ寒天白あん添え」 1人分 45Kcal



**材料** 15 cm×20 cmの容器 2 個分 (約 10 人分)  
水・・・・・・・・・・1 と 1/4 カップ  
粉寒天・・・・・・・・・・小さじ 1/2  
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/3  
赤じそジュース・・・・・・・・・・1 カップ  
レモンジュース・・・・・・・・・・1 カップ  
白あん・・・・・・・・・・1 カップ弱  
(飾り/赤じそ細切り)・・・・適量

ワンポイントアドバイス  
◎赤じそジュース、レモンジュースはご家庭でも簡単に作れます。ぜひこの機会に多めに作って、爽やかなジュースの味を楽しみましょう。

### 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、寒天が溶けたらハチみつを加える (ここでは寒天は少し固めに仕上げる)。
- ② ①の寒天液を2等分にしてボウルに入れ、一方には赤じそジュース、もう一方にはレモンジュースを加えて、それぞれよく混ぜる。
- ③ それぞれバットなどの容器に流し入れ (1 cm くらいの厚みになる)、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 白あんを 15 g (大さじ 1 くらい) ずつ丸めて、10 個作っておく。
- ⑤ 寒天が固まったらフォークなどですくって2色の寒天をほどよく混ぜ、器に盛り付けて、④の白あんを添え、赤じその細切りを飾る。

## わかば会の理念

wakaba-gokoro  
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

### 赤じそジュースの作り方 材料 1 リットル分

赤じそ葉・・・・1束 塩・・・・・・・・適量 水・・・・・・・・1.5 リットル  
三温糖またははちみつ・・・・・・・・100g  
レモン汁・・・・・・・・小さじ 1 強 } A

赤じそ葉はちぎって洗い、水気を切って塩をもみ込む。  
赤じそ葉をよく洗い、水気を切ってざるにあげる。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら赤じそ葉を入れ、3分ほど煮る。お湯の色が青くなってきたら葉を取り出してざるでこし、Aを加えてよく混ぜ溶かす。

### 医療法人わかば会

● 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)

【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科  
肛門科・リハビリテーション科  
病室 (一般病棟 26 床・療養病棟 38 床)

【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション  
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション

● 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)

【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ

● サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)

【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス

● 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)



### 予防のポイント

マダニに咬まれないようにすることが重要です。

農作業や庭仕事、レジャー等、野外で活動する際には

- 1 長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴等を着用して皮ふの露出を少なくし防虫スプレーを使用する
- 2 作業後は身体や服をはたき、ダニに咬まれていないか確認する。



### ダニに咬まれたら...

ダニに咬まれても、痛みや痒みはあまりなく、気づかないことが多いようです。野外活動後の着替え時などに、ダニが吸着していないか確認して下さい。

### もし、吸着しているダニを見つけたら...

- 1 放置すると数日にわたって吸着し、吸血し続けますので、見つけたら早めに取り除くことが必要です。
- 2 無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるので、できれば病院(皮膚科)で処置を受けましょう。
- 3 自分で取る場合は、先の細いピンセットを用い、できるだけ皮ふに近い部分でダニをつまみ、つぶさないように注意して取り除きます。取り損ねて一部が残ってしまった場合には、病院で取ってもらいましょう。
- 4 咬まれてしばらくして(数日~2週間程度)発熱や発疹などの症状が出た場合には、早めに病院を受診し、ダニに咬まれたことを医師に伝えましょう。



(長崎県医療政策課ホームページより抜粋)

馬原アカリ医学研究所提供

# マダニに注意! ダニからうつる病気の予防

マダニ類やツツガムシ類は、野外の藪や草むらに生息しているダニで、食品等に発生するコナダニや衣類、寝具に発生するヒョウダニなど、家庭内に生息するダニとは全く種類が異なります。野生動物が出没する環境に多く生息しているほか、民家の裏山、裏庭、畑やあぜ道などにも生息しています。

マダニ類は、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などを媒介し、ツツガムシ類はその名のとおりツツガムシ病を媒介します。春から秋(3月から11月)にかけては、マダニ等の活動が活発になる時期です。第17週(4月末頃)に、佐世保市内でSFTSが発生し、今年県内初の死亡事例となりました。

野外で活動する際は、長袖、長ズボン、長靴を着用するなどして肌の露出を極力避けて感染防止に心がけましょう。もし、マダニ等に咬まれていたことに気づいた場合、無理に取り除こうとすると、マダニの口器が皮膚の中に残り化膿することがありますので、皮膚科等の医療機関で適切に処置してもらいましょう。また、咬まれた後に発熱等の症状があった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。受診した医療機関では、咬まれた状況などをできるだけ詳細に説明しましょう。

### ダニに咬まれてうつる病気(ダニ媒介性疾患)とは...

病名	日本紅斑熱 <small>こうはん</small>	重症熱性血小板減少症候群	つつが虫病
病原体	日本紅斑熱リケッチア	SFTS ウイルス	つつが虫病リケッチア
病原体を持つダニ	マダニ類	マダニ類	ツツガムシ類
症状	高熱、発疹など <small>主に西日本に生息</small>	発熱、消化器症状(下痢、吐き気など) 重症化して、死亡することも	発熱、発疹、リンパ節の腫れ <small>ほぼ全国的に生息</small>



ヤマアラシチマダニ



フタトゲチマダニ



アカツツガムシ

マダニ類、ツツガムシ類は山林、草地などに生息していて、特に3月から11月にかけて活動的になるので注意が必要です。

# 熱中症にご注意!!

6月は最高気温が30℃を超える日が多くなります。水分、塩分の補給をこまめに行い熱中症を予防しましょう



Instagram



インスタグラムを開始しました  
わかばテラス 里山療法クラブでは、施設で提供する手作りスイーツや、併設のガーデンの写真を、インスタグラムを通じて発信しています。是非ご覧ください。