



トコジラミの発生、被害件数が増加中

昨年の初冬頃からニュースなどでよく耳にするようになったトコジラミ。戦後しばらくはよく見られる害虫でしたが、殺虫剤の普及や生活環境の改善などにより激減。しかし2010年頃から再び急増し、被害件数も増えていきます。

繁殖力が非常に強く、瞬間に増えていく

トコジラミはナンキンムシとも呼ばれますが、分類学的にはカメムシの仲間です。成虫の体長は5~8mmで、体は丸く扁平で、色は褐色です。メスは1日5~6個の卵を産み、その卵は2週間ほどで幼虫になり、1~2カ月後には成虫になります。メスが生涯に産む卵の数は200~500個にも及ぶといわれます。加えて、3~4カ月(中には1年くらい)生きていため、あっという間に増加してしまいます。

トコジラミの増加は日本に限らず、全世界で見られます。その原因の一つとして、物や人が世界規模で移動するようになったことが挙げられます。日本の場合も、海外からの荷物や人に付着してもたらされたと推測されています。

刺されると発疹やかゆみが現れる

トコジラミがやっかいなのは、トコジラミの主な栄養源が人間の血液であるということ。これは成虫だけでなく、幼虫も同様です。

トコジラミは明るいところが苦手なので、活動するのは夜が中心です。潜伏場所から出てきて、寝ている人の腕や足、首周りなど、衣類から露出している部分を刺して吸血します。一方、刺された部位には、アレルギー反応による赤い発疹ができます。時には、激しいかゆみや発熱を伴うことがあります。また、強いかゆみにより寝不足になったり、かきすぎて皮膚に傷が付き、細菌感染して傷口が化膿するケースもみられます。

刺された場合は、薬局で購入できるステロイド系の外用薬を塗布することで、炎症を抑えることができます。かゆみが激しかったり、患部が悪化したりしたときには、かかりつけ医や皮膚科を受診しましょう。

トコジラミや血糞を見つけたら専門業者に駆除を依頼

トコジラミの潜伏場所はベッドの周辺、壁や家具のすき間、引き出しや壁にかけた絵の裏、壁と床の接合部、畳と畳の間、カーペットの下などです。日ごろからこうした場所をこまめに掃除することが、トコジラミ発生予防につながります。上記のような場所に黒っぽいシミが付着していたら、血糞(吸血した血が糞になって出た痕)と思われる。トコジラミがすでに大量に繁殖している可能性があります。一般的な殺虫剤はトコジラミに効かないことがあり、個人での駆除は難しいため、専門の業者に依頼するほうがよいでしょう。

なお、トコジラミに関してわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 塚直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください

読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、5月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
 - あなたは健康の維持・増進のために、意識して運動*をしていますか?(している/していない)
 - ②で「している」を選んだ方は下記をお答えください。
 - 3-1 運動の種類
 - 3-2 頻度(A.ほぼ毎日 B.週3~4回 C.週2回 D.週1回 E.月1~2回)
 - 薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
 - 電話番号 *記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。
- QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@LIFE2024-04>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。
- 上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。
- ※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life4月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



温めてすぐ飲めるみそ味のポタージュスープ

具材がたっぷり溶け込んだポタージュのような濃厚さと、慣れ親しんだみその旨味をブレンドした、「飲む食事」。食品添加物は無配合ですが、常温で保存できます。人気の3種類をセットでプレゼント。

みそポタセット
タマチャン421円(税込)×2袋、なごみの黄648円(税込)、香るスズシロ648円(税込) 素直な力 <https://misopotakayoto.jp/contact/>

○商品については、上記URLよりお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<https://www.healthylifeclub.net/>

健康脳クイズの答え
答えは、「ハナマツリ(花祭り)でした。」

ナ	シ	ハ	ク	シ
イ	ブ	シ	ギ	ン
ル	ツ	ポ	ロ	シ
マ	ラ	カ	ン	キ
ミ	ソ	ウ	チ	ユ
ウ	ツ	チ	ユ	ウ

次号予告 5月号は「減塩」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダY。 2024

元気応援 薬局 class A

Life 4月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

春は ほぐして 筋トレ 特集

トコジラミの発生、被害件数が増加中...4 みそ味のポタージュスープを100名様にプレゼント...4



春です。体は冬眠から目覚めていますか?

冬の間、冬眠のように家に閉じこもっていたり、体を動かさなかつたりしていたのでは? 待ちに待った春です。体を目覚めさせ、活動モードに切り替えましょう。

今すぐできる まずは頭部を ほぐして、心の準備

活動量の低下により筋肉は硬くなっています。筋肉をほぐして血液循環を促し、活動しやすい体にしましょう。まずは頭部をほぐして頭をスッキリさせ、心の準備を。

頭皮

頭皮ゆるめ
頭皮の血行がよくなり、毛髪の健やかな成長を助けます。リラックス効果もあるとされています。

両手の指の腹で小さな円を描くように頭皮をやさしくもみほぐします。位置を変えながら頭皮全体をゆるめます。

こめかみ

噛みしめ体操 (10回が目安)

- ① 両手をこめかみに当て、口を大きく開けて「あー」と声を出します。
- ② 口をしっかりと閉じて、奥歯を噛みしめながら「んー」と声を出します。

食べ物を噛むときに使う筋肉を刺激します。誤嚥予防にも役立ちます。

目

8方向ぐるぐる眼トレ

目の周りの上・下直筋や上・下斜筋などを動かします。目の疲れ解消に役立ちます。顔を正面に向けたまま、黒目を真上、斜め右上、右横、斜め右下、真下……と動かし、その都度「ギュッと」と1秒凝視します。1周したら逆方向も。

のど

のどのぼし

寒いと猫背になって呼吸が浅くなりがち。深呼吸をして自律神経を整えましょう。

- ① 背筋を伸ばし、鎖骨の中心で両手を重ね、下方に押さえながらあごを上げ、深呼吸5回。
- ② 頭を左に倒して3回深呼吸したら、次に右に倒して深呼吸3回。

口

頬ふくらまし、すぼめ (5回が目安)

口輪筋や頬筋などの口の周りの筋肉をほぐします。これらは表情筋でもあるので、表情がイキイキとしてきます。

- ① 口を閉じたまま、ほおを大きくふくらませます。
- ② 口を閉じたまま、ほおをしっかりとしぼませます。

首

首ほぐし (左右2回が目安)

冬の間、体を丸めていたため、首周りの筋肉がカチカチに。そんな人に特におすすめの、首のこり解消体操です。

右手で首の後ろをつかみ、腕は右横に引きながら、頭は左側に倒し、3秒キープ。腕を替えて同様。

耳

耳のツボ押し (5回が目安)

耳や耳の周りには頭痛や目の疲れ、首のこりなどに効くツボが集まっています。

- ① 人さし指と中指を耳の後ろに当て、耳を前側に倒して10秒キープ。
- ② 親指と人さし指で上下に折りたたんで10秒キープ。

イラストレーション: ハラアツシ

