山の怖さも肝に銘じて
楽しい山菜採りを

ワラビ、ゼンマイ、タケノコなど山菜のおいしい季節になりましたが、山菜採りの際に怖いのがツツガムシ病と遭難事故です。ツツガムシ病は診断が遅ければ命取りにもなりかねない病気ですし、例年、この時期の遭難事故も後を絶ちません。野山へ入る前に、ぜひ正しい知識を身に付けておいてください。

早期発見がカギ ツツガムシ病

ツツガムシ病は、ツツガムシというダニの一種が媒介する、ツツガムシ病リケッチア（病原体）によって起こる病気で、代々親虫から受け継いだリケッチアを持つツツガムシの幼虫に刺された時にだけ発病します。

第二次大戦後まもなく、秋田県をはじめ、山形県や新潟県などで多く見られた病気なのですが、農薬の使用でダニが減った結果、ツツガムシ病もごく珍しいものになりました。しかし、環境問題が叫ばれて以来、農薬の使用が制限されたためか最近ではダニが増え、それに伴ってツツガムシ病も再び増加してきました。

ただし、ツツガムシに刺されても必ず発病するとは限りません。ツツガムシがリケッチアを持っている確率は五百匹から一千匹に一匹程度に過ぎず、リケッチアを持たないツツガムシに刺されても発病しないからです。

リケッチアを持つツツガムシに刺された場合でも、すぐにはそれと気付かないケースがほとんどです。山や野原に入った後十日前後してから、高熱を伴う強い頭痛、寒気、関節痛、食欲不振、全身のだるさなど、まるで悪い風邪にかかったかのような症状で発病するためです。通常の風邪薬・抗生剤は全く無効です。

発熱後三～四日目から顔や体に赤いはん点（発しん）が出てきます。適切な治療がされないと日増しに症状が悪化して、重症の肺炎になったり、尿が出なくなったり（腎不全）、目の結膜や皮膚が黄色くなったり（肝不全）、いろいろなところから出血しやすくなったりして、死に至る病気です。

判断するには どうしたら？

上気道症状（せき、鼻水、のどの痛みなど）があまりない風邪に似た症状が出たら、まずツツガムシ病ではないかと疑うことが肝心です。最近山や野原へ行ったことがないか考えてください。

思い当たることがあったら、虫に刺されたようなあとがないか、全身くまなく調べてください。刺し口は、周りが赤く腫（は）れて真ん中にウミを持っていたり、黒いかさぶたになっていたりします。ツツガムシに刺されやすい部位は、陰部、内また、わきの下、胸、腹など皮膚が柔らかい部分。何枚もの衣服で覆われている所がかえって狙われやすいようです。

虫に刺された感触がないのが普通で、痛み、かゆみもごくわずかしか感じないようです。肉眼ではほとんど虫を確認することはできませんが、刺し口は確認できます。また、刺し口のないツツガムシ病はありません。こうした刺し口と発熱、発しんがあれば、ツツガムシ病の確率が高いといえます。

予防するには どうしたら？

ツツガムシに刺されないための完全な予防策はありません。しかし、ちょっとした気配りで、刺される可能性を低くすることはできます。野山に出るときばかりでなく、庭仕事をする際など、日常から次のようなことに気を付けましょう。

①長靴やゴム手袋を着用し、皮膚を露出しないようにする。

②地面に直接腰をおろさない。

③帰宅後は入浴し、衣服を取り替える。

④脱いだ衣服は部屋の中へ持ち込まず、洗濯か日光消毒する。

ツツガムシ病は、発病後一週間以内に医師による適切な治療がなされれば簡単に治ります。まず、ツツガムシ病ではないかと疑うこと、安易に風邪と考えないで医師の診察を受けることが、こじらせて大事に至らないコツであるといっても過言ではありません。

山での過信は命取り

入山の際の心得

①無理をせず、体調は万全に整えておきましょう。

②山へ入る前に、自分が今いる位置をよく確かめておきましょう。

③常に目標物、例えば大きな樹木や送電線の鉄塔などを中心に行動しましょう。

④集合場所・時間を決めて、必ずそれを守りましょう。

⑤万一に備え、防寒具・雨具・食糧・ライターなどを携帯しましょう。

⑥早めの下山を心がけましょう。

⑦単独行動は避けましょう。

⑧家族や友人へ、入山場所・帰宅時間などを必ず伝えておきましょう。

⑨クマによる事故も心配されます。ベルやラジオを鳴らすなどして十分用心しましょう。

いざという時には

▽道に迷ったり、グループからはぐれたりした場合には、歩き回らないで体力の温存に努め、自分がいる位置を捜索隊へ知らせる方法を考えてください。

▽事故があったら、すぐに110番へ通報してください。