

せいかつ  
生活

## 头虱、床虱（臭虫）、尘螨

这次，想给大家讲一讲最近几年在保育园（托儿所）、幼稚园（幼儿园）以及小学等过集体生活的孩子们受害比较集中的头虱、生息在家中到了夜间四处串来串去吸食就寝中人的血的床虱（别名：臭虫）、以及在家里最多见的尘螨。

头虱一年中都会发生，通过头发和头发的直接接触，共同使用的梳子、毛巾、寝具以及帽子进行传染。比如，孩子们之间，在保育园睡午觉、学校上游泳课时相互借用帽子和毛巾等都可能传染上。因为头虱的发生与保持清洁与否无关，所以请注意不要用“不干净”、“邋遢”等这样带有错误印象的词语刺伤孩子们的心灵，或是使孩子受到欺负，应该用正确的知识对待这个问题。头虱呈灰黑色，寄生在人的头部。雌性成虫在头发根的附近一天产卵约 5~6 个。成虫的寿命大约 1 个月。头虱从头皮吸血，被吸过血的地方会发痒，过度抓挠发痒处就会引起炎症。除去头虱的方法是每天洗头，洗头后用密齿梳子（篦子）梳头，或是把附着虱卵的头发剪掉，除掉黏在头发上的虱卵。最近，市场上有卖香波型的驱除药（但是，杀不了虱卵）。另外，枕头套、床单和衣服，在清洗之前先在 60 度以上的热水中浸泡，洗涤后，在阳光下晒干。如果能用熨斗熨一熨效果就更好了。

接下要讲的床虱（别名：臭虫）的名字虽然是虱子，其实是放屁虫的同伙。活动

## あたまじらみ・とこじらみ(南京虫)・チリダニ

今回は、近年保育園、幼稚園及び小学校など集団で生活する子どもたちに被害が集中しているアタマジラミ、家の中に生息し夜中になると徘徊し就寝中の人の血を吸うトコジラミ（別名：南京虫）、そして家庭で最も多く見られるチリダニについてお話ししたいと思います。

アタマジラミは 1 年中発生し、髪と髪が直接接触れたり、また、櫛、タオル、寝具及び帽子などを共有することで感染します。

例えば、子どもたちの間では、保育園の昼寝のときや、学校の水泳の授業で帽子やタオルなどを貸し借りすることによって感染します。

アタマジラミは清潔かどうかに関係なく発生するので、「不潔だ」、「だらしない」等の間違っただイメージで子どもの心を傷つけたり、いじめにつながらないよう気をつけ、正しい知識を持って対応しましょう。

アタマジラミは灰黒色をしていて、人の頭部に寄生します。雌の成虫は頭髪の根元近くに 1 日約 5~6 個ほど卵を産みつけます。成虫の寿命は約 1 ヶ月

です。頭皮から吸血し、吸血された箇所は痒くなり、頭皮を掻き過ぎると炎症を起こします。駆除する方法は、毎日洗髪し、洗髪後は目の細かい梳き櫛で髪

を梳いたり、卵が付いている毛を切ったりして、髪に固着した卵を取り除きます。最近ではシャンプータイプの駆除薬が市販されています（但し、卵を殺虫

することはできません）。また、枕カバーやシーツ、衣服は洗濯前に 60 度以上のお湯につけ、洗濯後、天日干しにします。アイロンをかければさらに効果的

です。



次に、トコジラミ（別名：南京虫）は名前にはシラミですが、実はカメムシの仲間です。



期间为 6~9 月，到了现代，因为发热电器制品以及暖气的进化，致使其活动期间变长。幼虫和成虫的饵料是人和动物的血液，成虫可以活一年左右，生命力很强。因为雌性成虫一生中能产卵 200~500 个，繁殖很快。喜好在墙壁和柱子的裂缝、家具类的缝隙以及木制床的里面等黑暗且狭窄的地方生息。夜间出来活动，从就寝人的手臂、脚脖子等露在外面的部分中吸食血液，使人感到奇痒无比。在生息场所的附近，多会看到带血的粪便（排泄物），清除时，在能看到这些痕迹的场所要多喷一些喷雾式药剂。

最后要说的是一般的家庭里最多见的尘螨（屋尘螨）。尘螨在室内的灰尘中可以看到，以人的头皮、污垢以及食品屑等为饵料，不会叮人，但是其尸骸以及粪便可能会引起过敏性皮炎以及支气管炎。此外，尘螨一多，以屋尘螨为饵料的肉食螨就会增多，肉食螨会叮人。尘螨的生息场所除了灰尘以外，也会生息在寝具以及地毯中。清除的方法只能是勤用吸尘器清扫，定期在日光下晒寝具，保持家中清洁。



活動期間は 6~9 月ですが、現代では熱を発する電  
 化製品や暖房の発達で活動期が広がっています。幼  
 虫と成虫の餌は人や動物の血液で、成虫は 1 年程  
 生きることができ、生命力が強いです。雌は生涯  
 に 200~500 個も産卵するので、瞬く間に増えてし  
 まいます。壁や柱の割れ目、家具類の隙間及び木製  
 ベッドの裏など暗くて狭い場所を好んで生息してい  
 ます。夜間に活動し、寝ている人の手首、足首など露  
 出部分から吸血し、強い痒みを感じます。生息場所  
 の近くには、血糞（排泄物）が多く見られますので、  
 駆除する際は、その痕跡が見られる場所に、多めに工  
 アゾール剤を吹きかけておきます。

最後に、一般家屋の中で最も多く見られるチリダ  
 ニ（ヒョウヒダニ）ですが、室内の塵の中に見られ、  
 人のフケや垢、食品のくず等を餌にしています。人  
 を刺しませんが、その死骸や糞がアレルギー性の皮膚  
 炎や気管支炎を起こす場合があります。また、チリダ  
 ニが増えるとそれを餌にするツメダニも増え、これは  
 人を刺します。生息場所は塵の中の他、寝具やカーペ  
 ットの中です。駆除する方法はとにかくこまめに掃除  
 機をかけ、寝具は定期的に天日干しにし、家中をき  
 れいに保つことです。(Ki)