

May
2026やく やく
薬躍 みやこ通信

Vol.243



今月のテーマ



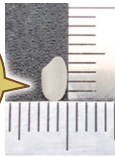
トコジラミ (南京虫)



● 旅行で注意すべきトコジラミ ●



トコジラミ(南京虫)は、都市の住宅密集地域で一般的な虫でしたが、殺虫剤などによって1970年代には激減していました。しかし、海外での流行や薬剤に耐性のあるスーパートコジラミなどにより、日本でもトコジラミ被害が増加しています。京都府では数を公開していませんが、大阪府では2011年時点で年間100件未満だったトコジラミ相談が、2019年には年間300件以上と3倍以上に増加したとの記事もあります。

トコジラミ
について

トコジラミ(南京虫)とは、人や動物の血を吸う5~8mmほどの茶色い平たい虫です。お米ひと粒より少し大きいくらいです。

目で見つけることができます。夜間に活動し、寝ている間に腕・足・首などを刺します。卵は白く1mm程の大きさです。(画像は見やすいように実物より大きくしています。)刺されると、数時間~数日間かゆい赤い発疹が線状やかたまりでできます。

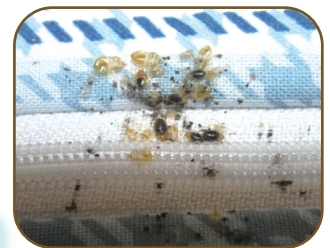
回避する
ためには

トコジラミは海外からはいつてきた場合が多いので、旅行先のホテルや旅館などで刺されてしまう可能性があります。刺されるとかゆみで寝られないこともありますので、せっかくの旅行が楽しめなくなる可能性があります。

旅行のときにできること

トコジラミは夜に吸血するので、昼間は隠れています。しかし、トコジラミが増えているところでは卵や血糞(黒い点)が以下の場所にある可能性がありますので、確認してみてください。

● マットレス縁 ● 縫い目 ● ヘッドボード



表面に虫がいなくても、ドライヤーやアイロンで温めると、出てくることもあります。

もし、トコジラミかなと思ったら、宿泊先に相談してみてください。

また、見つけれない場合でも家に持って帰らないために、荷物は床に置かず、片付けるときもトコジラミがいらないかどうか確認してみてください。

家庭でできること

最近では数も増えてきており、旅行していなくても、家にトコジラミがいることや外出先で衣服やカバンに付いてしまうこともあります。特に京都は海外の方も多く、椅子やカバンなどにいる可能性もあります。旅行先と同様に白い卵、黒い点(血糞)がないか以下の場所について調べてみてください。

- ベッド周り: マットレス縫い目・裏、フレーム隙間、ヘッドボード裏
- 布団・畳: 縫い目、畳縁・隙間
- 家具: ソファ、クッション隙間、カーテン折り返し



連れて帰って来てしまった場合や見つけた場合には、早めの対処、広げないことが大切になります。

拡散防止のためにできること

- 疑い部屋から布団・衣類を移動しない
- カバンなどは玄関で点検



駆除の仕方

- シーツ等: 60℃洗濯・高温乾燥
- 掃除機: 隙間重点的に(パック即密封廃棄)
- 市販殺虫剤: トコジラミ対応品を隙間に



複数の部屋に渡っているときや、対処しても継続している場合は業者などに相談してください。



刺された場合は、石鹸で優しく洗う。保冷剤などで冷やす。かかないことが大切です。

初めてだと症状軽めで、何度も刺されると症状が強くなる傾向があります。市販の虫刺され薬でかゆみや症状を抑えることができます。あまりにも強いかゆみ・水ぶくれ・全身症状時などのひどいときは医師や薬剤師に相談してください。



他の原因との違い トコジラミ以外の可能性もあります。

ダニ	布団やカーペット、ペットの寝床の周辺で刺されることが多く、衣服下(腰・太もも)にも出ます。	
ノミ	足首あたりに集中して小さなぶつぶつができる事があり、ペットからうつることもあります。	
蚊	すぐに痒みが出てきます。	
かぶれ 蕁麻疹	新しい洗剤・柔軟剤、衣類、寝具、ストレス、食べ物などが原因のこともあります。トコジラミによる症状は、命にかかわる病気ではありませんが、「かゆみ」とそれによる「眠れないつらさ」があります。知っておくことで防げることも多いので、旅行に行ったときなどは一度確認してみてください。	

参考資料

日本トコジラミ駆除協会 = <https://tokojirami.or.jp/about-tokojirami/bitten/> = <https://tokojirami.or.jp/extermination/tokyo/>
 日本環境衛生センター「トコジラミとその効果的な防除法」= <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001332555.pdf>
 大阪市 健康局生活衛生部生活衛生課環境衛生グループ「トコジラミについて」= <https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000200245.html>
 お米の画像 = <https://www.toyorice.jp/c/item/1000480200>

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友達追加・フォローよろしくお願いいたします!



管理栄養士のInstagram



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

