

# ライフアスだより

## スーパートコジラミに注意!



2026年3月号



3月5日から20日は、二十四節気の中の一つ啓蟄です。啓蟄は春の始まりを告げる節気とされています。この時期は、日差しが暖かくなり、虫たちが土の中から顔を出し始めるころです。気温の上昇と共に気を付けたいのは、トコジラミなどの害虫の発生です。トコジラミは俗にいう”南京虫”で、人の家に住み着き、人間の動物の血をエサに繁殖します。正しい知識をもち、対処法を実践していきましょう。

### トコジラミって何？

トコジラミは吸血性の寄生虫です。トコジラミの中でも、殺虫剤に抵抗性のあるトコジラミをスーパートコジラミと呼ぶそうです。俗称で「南京虫」と呼ばれ、名前に「シラミ」が入るため、シラミの仲間と思われがちですが、実はカメムシの仲間です。

#### 生態

畳やカーペット、寝具の縫い目、家具やカーテンの隙間など暗くて狭い場所に生息。成虫の大きさは5〜8ミリあり、肉眼でも確認可。

#### 繁殖する季節

春から夏にかけて動きが活発となり、繁殖する。気温25度、湿度60%以上の環境を好むため、暖かい季節や年間を通じ気温が高い地域での被害が多い。

#### 見つけ方

暗く人目に付かない場所を好む。赤黒い色のシミや黒褐色の小さな糞がある。1ミリ程度の乳白色の卵がある。  
→駆除は業者に依頼するか、スーパートコジラミにも効果がある殺虫剤を使用しましょう



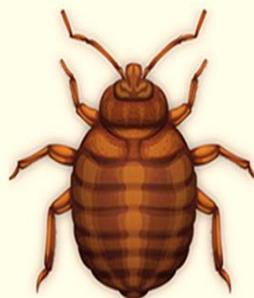
### トコジラミの特徴

成虫の体長は5〜8ミリ、幼虫の場合は1〜5ミリ程度。

衣服から露出している皮膚のやわらかな部分を刺すことが多い

人間の放つ二酸化炭素や熱に集まるとされる。

寿命は半年〜1年程度。



首段は茶褐色で扁平だが、吸血すると濃褐色になり、丸く膨れ上がる。

生涯に200〜500個の卵を産む。(1日の産卵数は5〜6個)

飢餓に対する耐性が強く、吸血しなくても半年以上生きるとされている。

### トコジラミに咬まれたら、、、

トコジラミに咬まれると、数時間から数日後に赤くはれたり、強烈なかゆみの症状に悩まされます。これらの症状はしつこく、長いと1週間以上続く場合もあります。トコジラミは腕や足、首など衣服から露出している箇所を狙います。移動しながら何度も噛むため、近い範囲で何個か発疹が出やすいです。

噛まれたときは、患部を洗い流し、冷やした後に虫刺され用の薬を塗ります。かゆい時にはステロイド、掻き壊してしまったら、抗生物質の軟膏も有効です。咬まれたと思ったら、皮膚科を受診しましょう。



### トコジラミがいる場所 洋室



### トコジラミに咬まれやすい箇所 (肌が服から露出している部分)



トコジラミに咬まれた被害写真 (足や腕)

脳トレ まちがいさがし 初級編

下のイラストの中にまちがいがあります  
まちがいをさがして、脳を動かしましょう  
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



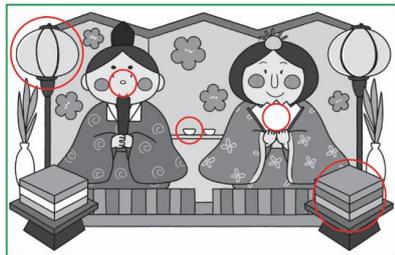
脳トレ なぞなぞクイズ

- ①1枚だけだときれなくて、たくさんあるときれ  
るものです。いったい何でしょう？
- ②晴れていると小さくて、雨が降ると大きくなる  
ものはなんでしょう？
- ③隣に人が立つと女性になって、1人だと男性に  
なるものはなんでしょう？
- ④とてもきれいな字で書かれた手紙が届きました。  
でも、誰が読んでも「汚い字で読めない」と言  
います。なぜでしょう？

↓↓↓ 答えは下にあります ↓↓↓

まちがいさ  
がしの答え

次回もお楽  
しみに！！



なぞなぞクイズの答え

- ①トランプ ②傘 ③夫（夫人）
- ④「汚い字で読めない」と手紙に書いてあるから



ライフアスレジピ

新玉ねぎの塩昆布蒸し



新玉ねぎは皮が薄く、辛味が少ないのが特徴です。こ  
と調理するだけでやさしい甘みが楽しめます。  
レンジで甘みが増すのでおすすめです。

【材料】2人分  
新玉ねぎ 小2個 塩昆布 10g  
バター 10g しょうゆ 小さじ1/2杯

- 【作り方】
- ①玉ねぎは4つ切りにし、耐熱の皿に並べる
  - ②塩昆布、バターを玉ねぎの上に乗せる
  - ③しょうゆを回しかける
  - ④ラップをふんわりとかけ、電子レンジで6~7分、  
玉ねぎが透き通るまで加熱したらできあがり



連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第5話 名前が出てこない日

今日の利用者さんは、昔話が止まらないしげるさん  
（89歳）。

訪問してしばらくすると、しげるさんが腕を組んで首を  
ひねる。

「今日はな、あの、、ほら、、」  
「どうしました？」  
「実はな、君の名前が出てこないんだよ」

まどかさん、にっこり。  
「大丈夫ですよ。よくあります」



しげるさんは続ける。  
「顔は分かる。声も分かる。  
でも名前だけがのれんの向こうだ」

昔の仕事の話になると、人の名前も地名もスラスラ出て  
くる。

まどかさんが言う。  
「昔の引き出しは開けやすいんですね」  
「新しい引き出しは、ちと固い」としげるさん。

最後にまどかさんが名乗ると、  
「ああ、それぞれ！！まどかさんだ」

今日のひとこと  
忘れるのは名前、忘れないのは人の顔。

つづく

