



# アタマジラミって…なあに？

## — 家庭で行うアタマジラミ対策 —



近年、都内の保健所などにアタマジラミに関する相談が増えています。対策は家庭で簡単に行えますので、正しい知識を持って適切に予防や駆除を行きましょう。



次のようなことがある場合には注意！

- ・ 頻繁に洗髪しているのによく頭をかいている
- ・ 髪の毛に0.5mmくらいの白いものが付いている
- ・ 頭に2mmくらいの小さな生き物がいる

## アタマジラミの特徴と症状

### ポイント

- \* 人の頭部に寄生し、頭皮から吸血します。吸血された箇所が、かゆくなります。
- \* 寄生初期には自覚症状のない子どもも多いようですが、寄生する数が増えると、次第にかゆがるようになります。頭皮をかきすぎて炎症を起こす場合があります。
- \* アタマジラミから病気がうつることはありません。



成虫 (成虫と幼虫は同じ形態です)

羽がないので、飛ぶことも跳ねることもありません。  
人の体から離れると、7~72時間程度しか生きられません。



卵

卵は髪にしっかり固着しています。  
卵とよく間違いやすいものとして、毛根部の皮膚がリング状に抜けたヘアーキャストや皮脂などがありますが、これらは簡単に取り除けるので卵と区別ができます。



ヘアーキャスト



皮脂

## アタマジラミの見つけ方

### ポイント

- \* 髪に付着している卵を探しましょう。  
(成虫や幼虫は頭部を動き回るので、寄生数が少ないと見つけにくいことがあります。)
- \* 卵は、耳の周囲からえりあしにかけて多く付着しています。

### 見つけやすい場所



## アタマジラミが人に寄生する経路

### ポイント

- \* 頭や身の回りの物から、他の人の頭にアタマジラミが移動することにより、寄生が起こります。
    - ・ 頭と頭が接触すること
    - ・ 身の回りの物（寝具・帽子・タオル・ブラシなど）を共用すること
    - ・ 衣類を他の人の物と重ねて置くこと など
- ※ 清潔にしている場合でも寄生されることがあります

### 頭と頭が接触するとき



## アタマジラミの対策

### ポイント

- \* 寄生されている人には、次の①から③までの対策を行きましょう。
  - \* 寄生されている可能性のある人は、次の①と③の対策を行きましょう。
- 例：寄生されている人の家族、一緒に遊んでいる子ども・クラスメートなど
- ※ 寄生されていることを隠していると、知らないうちに他の子どもにうつしてしまうこととなります。情報を皆さんで共有しておく必要があります。

### ① 毎日洗髪しましょう

成虫や幼虫は普通のシャンプーで洗髪すれば、洗い流すことができます。卵は取り除くことができませんが、1週間くらいで幼虫になるので、洗髪していれば洗い流すことができます。

ただし、子ども自身による洗髪では洗い方が不十分になりやすいので、10日間、大人が洗髪してあげましょう。

### ② 髪をクシでときましょう

10日間、大人がとがしてあげましょう。

クシはスキグシを使用すると、卵、幼虫、成虫を取り除くことができます。

スキグシが入手できない場合には、卵や幼虫を完全に除くことはできませんが、できるだけ目の細かいクシで代用し、成虫を取ってあげましょう。



1  
ビニールシートを敷いたイスにレインコートを着せて座らせる。



2  
クシどおりをよくするために、ブラシで全体をとかし髪のもつれをとる。



3  
髪を小分けにし、水で濡らしたクシで根元から先端までとがす。とがすごとにクシを明かりに照らし、シラミが付着していないことを確認する。付いている場合は水洗いをする。同じ箇所を2~3回くらいとがす。



5  
髪をすべてとがし終わったら、ドライヤーで乾かす。



6  
コートを取がせ、洋服にハケをかける。



7  
コートやシートにハケをかける。クシやブラシなどは水洗いをする。



8  
床に掃除機をかける。取れたアタマジラミや髪はゴミ箱に捨てる。

### ③ 身の回りの物は共用を避けましょう

アタマジラミを他の人にうつさないように、また、他の人からうつらないように、クシ・タオル・帽子・マフラー・衣類・寝具などは専用のものでし、共用は避けましょう。他の人の衣類などと重ねて置かないようにしましょう。

寄生されている人は、タオル・衣類などを続けて使用せず、毎日取り替えましょう。同じ物を使用していると、アタマジラミが付着している可能性があることから、他の対策を行っていても再寄生されるおそれがあります。洗える物は毎日洗って使用しましょう。コートなどのように使用する頻度が高く、毎日洗えない物については、使用后、ハケをかけるようにしましょう。

#### そのほかの方法として…

##### 卵を取り除く

通常は①から③までの対策を行っていただければ十分ですが、卵の殻は取り除けない場合もあります。

髪に付着している卵が気になる場合は、髪を1本ずつはさみで切りましょう。

##### 髪を短くする

髪を短くすることは、アタマジラミを見つけやすい、洗髪しやすい、髪をとかしやすいなどの利点がありますが、無理に短くする必要はありません。

##### シラミ駆除医薬品を使用する

薬局・薬店にはアタマジラミを駆除する薬が販売されています。①から③までの対策で十分に駆除できますが、使用する場合は、説明書をよく読んで使ってください。

#### ポイント

- \* 登校・登園、一緒に遊ぶこと、プール・運動会・遠足などの参加については、特に制限する必要はありません。
- \* 対策を10日間行って効果がない場合は、もう一度対策が適切に行われているか見直しましょう。

### アタマジラミに寄生されないために

アタマジラミは、いつ寄生するか分かりません。アタマジラミに寄生されていなくても、予防のために、洗髪は毎日させるとともに、月に数度、大人が子どもの頭を確認し、洗髪してあげましょう。また、身の回りの物は共用を避けましょう。

### 相談窓口

対策などについて問い合わせのある方、アタマジラミやその卵について調べてほしい方は、お住まいの地区を管轄する保健所に御相談ください。

問い合わせ先

大田区大森西一丁目12番1号

**大田区保健所 生活衛生課 環境衛生担当**

電話 03(5764)0694 FAX 03(5764)0711