

悩まないで、アタマジラミ

1 はじめに

「アタマジラミ」は、終戦直後の不衛生な時代に流行していたこともあり、たいへん印象の良くない虫です。シラミによる直接的な吸血やかゆみといった不快な健康被害と「なぜ、シラミが付いてしまったのか」について思い悩むことは、大変つらいことです。これらの不安を取り除くためにも、アタマジラミについて正しい知識を持ち、適切に対処することが必要です。

2 アタマジラミの生態について

成虫の大きさ： 2~4mm

寄生場所： 頭髪の根元付近

よく見つかる部位： 後頭部から側頭部

健康被害： 吸血・かゆみ（かき過ぎて頭皮を傷つけてしまうこともあります）
病気を媒介することはありません。

頭髪から離れると： 2~3日間で餓死

寄生経路： 頭髪同士の接触、寝具やタオルの共用など



写真提供 国立感染症研究所 昆虫医科学部

3 こんなときは要注意！

- 洗髪をしているのに、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着している
- 頭髪の中に小さな虫がいる

アタマジラミが寄生している可能性がありますので、注意深く頭髪を調べましょう。

見つけ方

- 卵を見つけましょう（耳のまわりからえりあしにかけてよく付着しています）
- 成虫や幼虫は動きますので、寄生している数が少ないと見つけにくいことがあります

4 アタマジラミを見つけたら

(1) 毎日、ていねいに洗髪しましょう

アタマジラミの幼虫及び成虫は毛髪の根元付近に寄生しますので、根元からていねいに洗髪することにより、洗い流すことができます。小さいお子様の場合、保護者の方が10日間程度洗ってあげましょう。

(2) くしで髪をとかしましょう

アタマジラミの卵は、毛髪に強固に接着されていますので、洗い流すことはできません。洗髪後、目の細かいすきぐし（専用のくしもあります）等を使って髪をとかし、成虫の除去と卵がないかよく調べてください（卵が付いた毛は切り取ってください）。洗髪と同様に10日間程度続けましょう。

ヘアキャスト（フケの一種）とシラミの卵の見分け方

ヘアキャストは、シラミの卵とよく間違われます。シラミの卵は、髪の毛にしっかり付着していますので、つま先で触った程度では動きません。一方、ヘアキャストは、触れば動きますので、どちらか分からないときは、触ってみてください。



(3) タオルやくしをお湯につけましょう

洗髪などで使用したタオルやくしには、アタマジラミが付いていることがありますので、お湯につけて（60℃、5分間）死滅させましょう。寝具にも、成虫や卵のついた毛が落ちていることもありますので、掃除機をかけたり、天日干しをこまめにしましょう。

(4) 身の回りのものの共有はさけましょう

くし、タオル、帽子やマフラーなどの衣類の共有はさけ、洗えるものは毎日洗って使用しましょう。コートなど毎日洗えないものは、使用後にハケをかけるようにしましょう。

(5) 駆除薬の使用

駆除薬（パウダーとシャンプーのものがあります）は薬局などで販売されています。使用にあたっては説明書をよく読んで使用しましょう。駆除薬は卵には効果がないので、う化後にも使用して、幼虫を駆除する必要があります。

(6) 学校などへ連絡

感染経路として、学校や幼稚園などの集団生活の中での頭髪の接触などが考えられます。被害の拡大を防ぐために、学校や幼稚園などへ連絡するようにしてください。

5 おわりに

清潔を心がけ、毎日洗髪をしていたとしても、アタマジラミに寄生されてしまうことはあります。また、最近ではアタマジラミを知らない方も増え、過剰に心配される方もいるようです。もし、身近な人に寄生が見つかったとしても、驚かずに適切に対処していただくようお願いします。

不衛生なために起こるといった間違った知識によって、特に子供に「不潔だから・・・」といった不用意な言葉は、アタマジラミの被害よりも大きな被害を起こしますので、くれぐれもご注意ください。

問い合わせ先