

# SPECIAL CONTENTS

ただいま掲載中のコンテンツをご紹介！

全ての特集はここからチェック



## 今日ウマ!

毎月変わるテーマに沿って「今日のウマイ」を日替わりでご紹介。「友達とのランチ」や「恋人とのディナー」などの参考にGOOD! 今日は何食べよう? って悩んだら、まずはチェック! 必ず食べたいメニューが見つかるはず!



ココからチェック→



## Sweets Mania

旬のフルーツを使ったおすすめケーキや、カフェの人気パンケーキは勿論、熟練の職人の作る和菓子など、季節のおすすめスイーツを毎月ご紹介。ちょっとだけ贅沢したい時...自分へのご褒美スイーツはいかがですか?



ココからチェック→



## ぼくらが世界に誇る! MADE IN 新潟 プロダクト

世界に誇るMADE IN 新潟のこだわりアイテムをご紹介します。地元新潟で長年培ってきた技術によって造られる製品や、新潟の土壌でしか生産できない品などを「ぼく」が体験・体感したレポートを発信。大切な人への贈り物の参考にいかが?



ココからチェック→



## SUMMER, BEER, KARAAGE!!! 唐揚げ特集

暑い夏、グビグビ飲みたいビール。そのベストパートナーにふさわしいのが、暑い夏でもガシガシ食べなくなる、唐揚げ。ビールと唐揚げ、最強の組み合わせを堪能ください。



ココからチェック→



## GELATO 2017 FOR SUMMER LOVERS

夏といえばジェラート! こってり派のアナタも、さっぱり派のあなたも、甘党のあなたも、みんなが楽しめる新潟のジェラート店をご紹介。好きなフレーバーを探しに行こう!



ココからチェック→



## 夏までに Diet!

夏一番まであと一ヶ月。手軽にはじめられるライトなフィットネスから、肉改造レベルのダイエットまで、カラダを素敵に「夏に向けた緊急ダイエットメニュー」をご紹介します。



ココからチェック→



## Bicycle Culture NIIGATA BICYCLE

新潟でオトナな乗り物は自転車だ。自転車があれば、車では発見できない道と景色に出会うだろう。自分のスタイルで、新潟を楽しむ。さあ、ペダルをこいで繰り出そう。



ココからチェック→



## 滝も見てやろ。

ちょっと変わった新潟のアウトドアスポット「滝」。誰もが知っているような有名滝はないけれど、新潟の滝、実はいい滝がいっぱいあるんです。さあ、滝を見に行こう。



ココからチェック→



## ササダンゴン TV出演への道

知名度アップのために、新潟の民放TV番組に出演しようと頑張るササダンゴン。ローカル4局制覇にむけた、涙ぐましい努力のゆるいドキュメンタリー。出演依頼募集中らう。



ココからチェック→



## ラーメンマニア

新潟5大ラーメン「新潟あっさり」「燕三条背脂」「長岡生姜醤油」「新潟濃厚味噌」「三条カレー」から話題の次世代ラーメンまで、新潟県内のラーメン店をご紹介。編集部が厳選した毎月更新される、お気に入りの一杯をお届けします。



ココからチェック→



## 料理人に旬を学ぶ。

季節の訪れを感じる。旬の食材。和食から洋食まで、幅広いジャンルでお届け。旬の時期、目利きのポイント、おいしい食べ方、調理のコツなど、その道のプロにレクチャーしてもらいました。食材から感じる「旬」をいち早くお届けします。



ココからチェック→



## ぶらっぴさんぽ

新潟のゆるキャラ「ササダンゴン」となじらぼ! イメージキャラクター「あらぼー」が夢のコラボ。新潟のイベントや観光スポットを、お散歩しながら紹介していくおさんぽブログ。



ココからチェック→

**クチコミ投稿がラク!**

**チェックインアプリ**

お出かけ先のお店でチェックイン! チェックインで称号ゲット!

**県内のお店・スポット探しが楽しくなるアプリ!**

- お出かけ先で穴場のお店を発見できるかも!
- 行きたいお店もカンタン検索!
- 「チェックイン」で称号を集めよう!
- あなたのクチコミで素敵なお店を盛り上げよう!

※【対応バージョン】iOS 8.0以降のiPhoneに対応しています。  
※一部の機能を使用するには、なじらぼ!メンバー登録が必要です。(無料)  
※Android版は現在製作中です。

掲載店 **4,840** 以上!

クチコミ **30,600** 以上!

## クチコミ会員登録募集

クチコミすると良いこと5つ。

- クチコミ投稿でポイントが貯まる!
- ポイント交換で豪華賞品をゲットできる!
- 人気ゆるキャラ「ササダンゴン」の期間限定Tシャツストアをはじめました!
- いつでも追加されるプレゼントに応募できる!
- メルマガ登録でお得情報が届く!
- マイページでお店やイベントを登録できる!

1.なじらぼ!にアクセス  
2.会員登録(無料)  
3.クチコミを投稿

期間限定

# NAJI SASA

Sasadangan T-shirts Seasonal Limited Edition  
Official Web Store Produced by Najilabo

人気ゆるキャラ「ササダンゴン」の期間限定Tシャツストアをはじめました!

ALL ¥ 3,500 (送料無料・税込)

www.najilabo.net なじらぼ 検索

2017 **7・8** July-August Vol.17

紙 **なじらぼ!**

新潟がもっと好きになる! 新潟なじらぼ! 発のWEB連動フリーペーパー。

take FREE ¥0 自由にお持ち帰りください。

かゆいのって、むかつくよね。

今回の紙なじらぼは、誰かに話したくなる、実用互知識。テーマは、虫刺され!

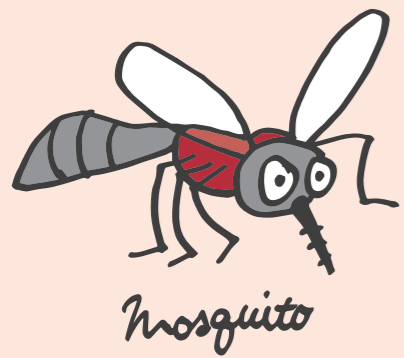
Good bye, mosquitoes.

## 特集 蚊と戦う夏、2017



Good bye, mosquitoes.

# 特集 蚊と戦う夏、2017



## そもそも蚊とは何者だ!?

蚊は、ハエ目糸角亜目力科に属する昆虫です。ヒトなどから吸血し、その種類によってはさまざまな病気を媒介する衛生害虫でもあります。蚊は、成虫と幼虫で生活環境が異なります。蚊の幼虫（ボウフラ）は水中。羽化した成虫は水たまりなど、水が溜まっている場所で生活しています（庭の池や水たまり、放置したバケツなどは要注意です！）。普段はミツバチと一緒に花の蜜を吸ったり、樹液などが食べ物ですが、**メスの蚊は産卵期になると吸血しはじめます。**1回に自分の体重の2倍ぐらい吸血するらしく、いきにおデブちゃんになります。ちなみに、オスの蚊は吸血しないんです。ところで、なんで蚊に刺されたら痒いのか。それは、**吸血するときに皮膚感覚を麻痺させるために唾液（毒素）を注入する**からです。この唾液がアレルギー反応を起こして痒くなります。血液型によって刺されやすさもあり、O型の人が最も好まれているそうです。

## 蚊に刺されないための予防策。

蚊に刺されないようにするためには、家のまわりに蚊を発生させないことが第一。ポイントは、**水たまりをなくすこと**。池や屋外の水槽だけでなく、自然と水がたまっていくバケツや植木鉢、古タイヤ、プラスチックの容器などを取り除き、どうしても捨てられない水たまりには、メダカや金魚などを泳がせると、ボウフラを食べてくれます。でもやっぱり、蚊は発生してしまうもの。家への侵入を防ぐために、蚊の嫌いなアロマのスプレーを網戸に吹いたり、家に入るときは服やかばんを軽く払ってみてください。そして家のなかに蚊がいるときは、蚊取り線香や市販の虫除けグッズを使うほか、**扇風機を回すのも効果的**。屋外に出るときの対策としては、虫除けスプレーやグッズのほか、黒い服を避けたり、肌の露出を減らしましょう。

## 蚊は、小さいくせにけっこう怖い。

「最も強い生物は？」…きつと、ライオンなどの肉食動物や、サメなどの危険生物を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。実は、1年間で最も人間を殺している生物は蚊なんです。夏になると毎年刺されて、痒さと戦っていますよね。もちろん痒みが死因ではなく、蚊が運んでくるマラリアなどの病原体が原因なんです。デング熱など有名ですが、マラリアだけで感染者は年間約3億人もいますとか。**小さいからといって、甘くみてはいけません。**

## 知識編

### 敵のタイプを知っておこう。

**ヒトスジシマカ** 生息地 東北中部以南：民家、藪、公園など  
刺すとき 昼  
特徴 飛距離 15～50mで、人が近くにいるとすぐに刺す攻撃タイプ。野外での接近に注意。

**アカイエカ** 生息地 北海道～九州：住宅地に多い  
刺すとき 夜  
特徴 室内に侵入するのが得意。どこからともなく侵入し、寝ているときに刺してくる、やらしいヤツ。

**チカイエカ** 生息地 東京都に多い：ビルの地下、建物内  
刺すとき いつでも  
特徴 1年中、都会のビル街をウロウロさまよっている蚊。でもあまり吸血しないから安心。

## Protect against mosquito bites!

# 虫除けだって、お洒落にしたい。今夏のトレンドアイテム!

蚊取線香の懐かしいニオイとは、さようなら。インテリアとしてもGOODで、アロマ香る虫よけグッズをご紹介。今年の夏は、オシャレに！アロマに！虫よけしよう。



1. アロマ蚊とり線香 ¥250
2. ポータブルアウトドアエアフレッシュナー ¥480



3. 蚊取線香クリップスタンド ¥580



4. アロマバンド ¥150



5. アロマルームジェル ¥650

## 生活雑貨アンジュール

女池上山店 新潟市中央区女池上山 5-15-15 | 025-280-0666 | 10:00～22:00  
アビタ亀田店 新潟市江南区鶴ノ子 4-466 アビタ新潟亀田店 2F | 025-385-8001 | 10:00～21:00  
松崎店 新潟市東区松崎 3-2-7 | 025-250-8808 | 10:00～22:00  
アビタ西店 新潟市西区小新 5-7-21 アビタ西店 1F | 025-201-1255 | 9:00～21:00

※税別金額表示

## 対処編

しむら皮膚科クリニック

院長 志村英樹 先生



先生、教えて! /

# 皮膚科の先生に、聞いてきました。

虫刺されの患者を数多く診察している〈しむら皮膚科クリニック〉の志村英樹先生に、蚊やハチに刺されたときの対処法を聞いてきました。ちなみに、刺されると痒くなる蚊やブヨ、痛くなるハチともに、原因は、注入された毒素にあるため、どちらも対処法はほぼ同じ。



## Q. かゆいときは、掻いてもOK?

いいえ。まず、患部を掻かないようにしましょう。〈イッチ・スクラッチサイクル〉といって、「かゆいので掻く→掻いた部分が傷つく→傷ついて炎症を起こし悪化→さらにかゆみが増す」を繰り返す悪循環になるので、掻かないほうがよいでしょう。また、お子さんの場合は、掻き壊すことによって、とびひ（伝染性膿痂疹）を引き起こし、全身に広がる危険性もありますので、注意が必要です。

## Q. 爪で×をつけるとかゆくない、は本当?

爪を押し当てる痛みによってかゆみが緩和されるので、掻かずに済むぶん、有効かもしれません。掻き壊すよりはいいでしょう。

## Q. 蚊に刺されたら、どうすればいい?

アレルギー反応で患部が炎症を起こして腫れますので、冷やして腫れを引かせるといいでしょう。

## Q. 虫刺されのいい薬はありますか?

医院に来られないときは、ステロイド剤を塗って炎症を抑えると良いでしょう。市販されている薬では〈フルコート f〉などおすすです。よく副作用の心配をされている方もいますが、虫刺されの治療程度で少量使用する分には、全く問題ないです。

## Q. 蚊じゃなくてハチに刺された場合は?

毒を吸い出すことが大切です。最近ではボイズンリムーバーという、毒を吸い出す道具も市販されています。ただ、普段持ち歩く道具でもないような気がしますので、最悪、口で吸い出す方法もありますね。よく、針が抜けて患部に残ると言われますが、そうなるのはミツバチが主で、アシナガバチ、スズメバチは針が抜けることはありません。今まで当院には、ミツバチに刺されて診察に来た人はいませんので、人を刺すのは、アシナガバチやスズメバチがほとんどなのではないでしょうか?

## Q. ハチに刺されたらおしっこをかける、は本当?

出したばかりのおしっこにアンモニア成分は含まれてません。そもそも、アンモニアがハチ刺されに効くわけでもないの、意味が無いと思います。

## しむら皮膚科クリニック

新潟市中央区米山 5-9-11 | 025-248-2000



院長 志村英樹



昭和48年1月生まれ。新潟大学医学部卒。平成17年より柏崎総合医療センター皮膚科の医長を務め、平成21年にしむら皮膚科クリニックを開院。一般皮膚科から形成外科的治療や美容外来まで幅広くこなす。