

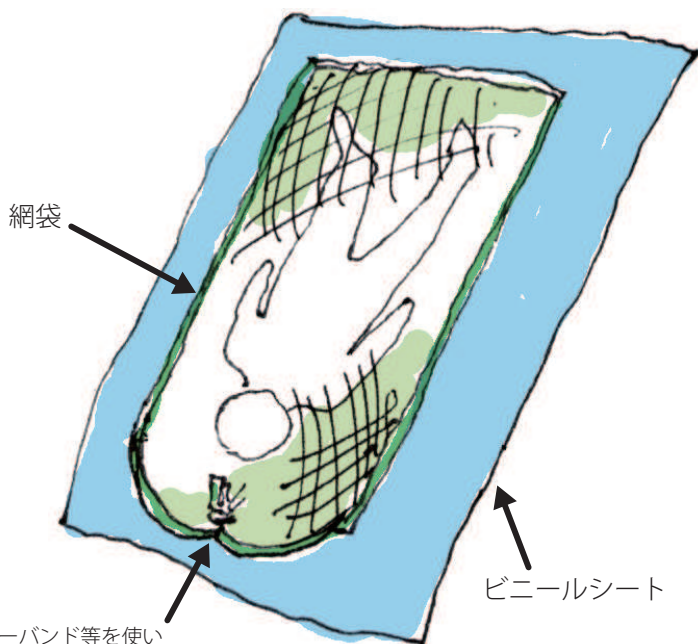
# パッカーの天敵 トコジラミ(南京虫) ブロック方法

ベッドの上にビニールシートを敷き、その上に網袋をすっぽり被って寝ます。

ビニールシートのみでも、ある程度効果がありますが、

寝相が悪いとシートからはみ出してしまう可能性があるため、網袋を追加し安心度アップ！

網袋は蚊帳としても使えますと思います。



網袋

ビニールシート

ヘアバンド等を使い  
きんちゃく袋を閉じるような方法で  
袋に入った後、内側から入り口を締める。

## 必要な物

### ●ビニールシート (横 1.5m 程度 縦 2.5m 程度)

トコジラミやダニのベッドからの侵入を防ぎます。  
トコジラミは「表面がツルツルした場所」を登るので、**表面ツルツルのビニールシート**が必須です。

ホームセンターで売っているテーブルクロス用の  
透明なビニールシートが良いです。

厚さ 0.2mm が耐久性があり軽いです。

欲を言えば、不透明白色のシートだと

トコジラミが見つけやすくなるのでなお良いです。

### ●網目の布 (横 1.5m 程度 縦 4m ~ 5m)

身長に応じて縦の長さを調節して下さい。

参考：身長 175cm で縦 5m あると十分です。

布屋で購入できます。

トコジラミの幼虫やダニはかなり小さいので

**微細な網目**の布が良いです。

ナイロンやポリエステル製が軽くて良いです。

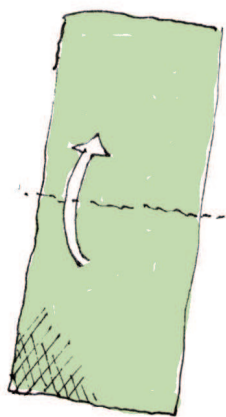
### ●バイアス布テープ (5m 程度)

網袋の左右を縫いつけるのに使用します。

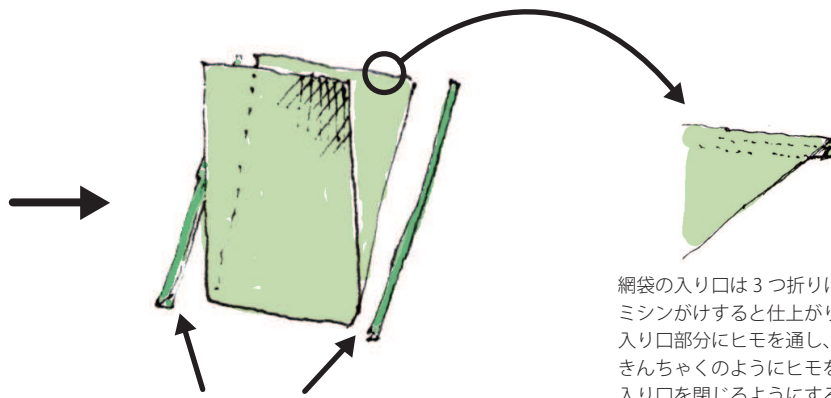
### ●ヘアバンド

入り口を密封するのに使用します。

## 網袋の作り方



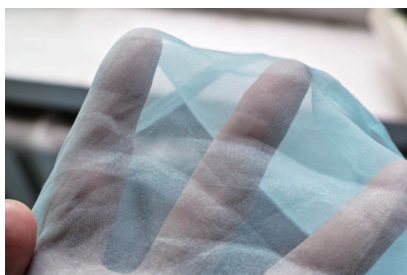
網を半分に折ります。



左右にバイアステープを当てて  
ミシンで縫いつけます。

網袋の入り口は3つ折りにして  
ミシンがけすると仕上がりが綺麗です。  
入り口部分にヒモを通し、  
きんちゃくのようにヒモを引っ張って  
入り口を閉じるようにすると開閉が手軽になります。

網袋に入るときは入り口をしっかり閉じて下さい。すき間から彼らが侵入してきます。服や足に付いている可能性もあるので十分注意して下さい。



網目の布



ビニールシート

## その他 トコジラミ(南京虫)の対策方法

- バックパックなどの荷物はできるだけ床に置かない。
- パラジクロロベンゼンなどの防虫剤を嫌うので、荷物へ防虫剤を入れておく。
- パソコンに付く可能性もあるので、夜間ベッドの上に放置するのは避ける。
- 衣類、バックパックに付いた場合は、熱湯処理すると駆除できる。  
もしくは黒いビニール袋に入れて直射日光に当てる。
- 夜行性なので電灯をつけっぱなしで寝るのも、ある程度効果あり。
- 刺されたら、患部を塩で 30 秒程度マッサージュすると痒みがとれる。

■予算： ・ビニールシート 約 700 円 ・網目の布 約 3000 ~ 4000 円 ・バイアス布テープ 約 500 円 ・ヘアバンド 100 円

※網目の布の値段が結構かさむのが難点。安い布が見つかるのと良いですね。ミシンがけも慣れていないと結構大変です。このシステムでアナタのバックパッカーライフが少しでも快適になれば幸いです。