

ダニアレルゲンを増やさない寝具の管理

寝具（フトンなど）は、ヒトからの体温や発汗による湿気で、ダニがもっとも増えやすい場所です。また、毎日の約3分の1の時間を過ごし、体に接して使うものですので、管理が重要です。



【ダニアレルゲンを洗い流す】

フトンなどにあるダニのアレルゲンは、水で洗い流せるので、洗濯が効果的です。ぬいぐるみやカーテン、クッション、フトンなどは、丸洗いできるものを選びましょう。

【乾燥させてダニを増やさない】

ダニは、湿度が55%以下になると死んでしまいます。ヒトが寝ている間にコップ1杯ほどの汗をかきといわれているので、フンは天日干しやフン乾燥機を使って乾燥させましょう。

【干したフンはたたかず掃除機かけ】

フンをたたかすと、なかのアレルゲンを含むホコリが表面に出てきて、ホコリがたちやすくなり、寝ている時に吸込みやすくなります。

フンに掃除機をかけることによって、アレルゲンを減らしていくことができます。

ペットのアレルゲン

室内でペットを飼う方が増えています。しかし、ネコ、イヌ、ウサギやハムスターなどの毛、フケ、だ液がアレルゲンとなることがあり、最近では、ハムスターやモルモットによるアレルギーが増えています。特に、ネコのアレルゲンは長時間空中を漂いやすく掃除が難しいといわれています。

ペットを飼うことは、情緒面など良いところがある一方で、アレルギーの症状を悪化させることがあります。アレルギー症状のある方がペットを飼育する際は、主治医とも十分相談しましょう。

外からの花粉にもご用心

スギの花粉などが大量に飛散する時期は、花粉情報に注意し、外出時の衣類や外に干す洗濯物に付着した花粉を払い落とすなど、室内へ持込まないようにしましょう。

○編集・発行

東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
新宿区西新宿 2丁目 8番 1号
TEL 03-5820-4498

公益社団法人東京都医師会

千代田区神田駿河台 2丁目 5番地

「住まいとアレルギー」

—室内のアレルゲン対策—



アレルギー性疾患として、スギなどの花粉や食物を原因とするものがよく知られています。

日常生活の場である住まいの中には、ダニやカビ、ペットの毛など、呼吸とともに吸い込まれてアレルギーを引き起こすもの（吸入性アレルゲン）があるため、注意が必要です。

住まいの中で、アレルゲンとなるダニやカビを増やさないためのポイントをご紹介します。

ダニやカビが増える環境

ダニの育ちやすい環境は、温度25℃前後、湿度75%前後、カビも温度25~35℃、湿度70~90%です。この環境に加えて、ダニの場合はエサ(フケ、食べこぼしなど)と産卵できるもぐり込める場所が、カビの場合は栄養源(手垢や壁の汚れなど)があれば育ちます。ヒトの住まいは、ダニやカビにとっても快適な環境です。

住まいからダニやカビを全くなくすることは難しいですが、増やさない環境づくりは可能です。

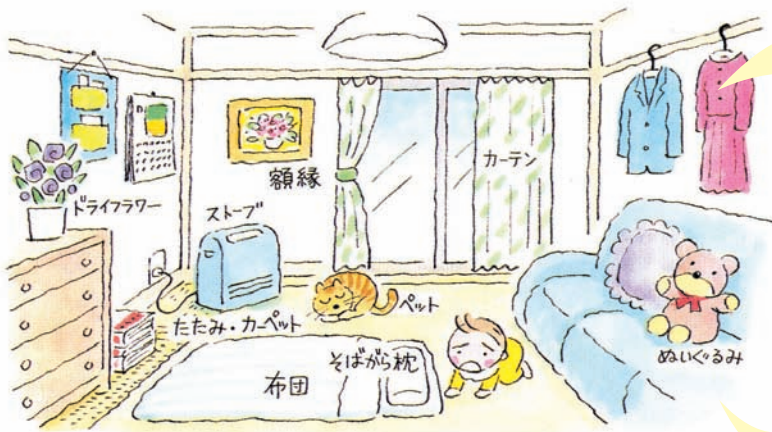
室内を漂うアレルゲン

ダニの中でアレルゲンとして問題になるのがチリダニと呼ばれる種類です。ヒトを刺すことはありませんが、その死骸、脱皮殻やフンが粉々になり空気中に浮遊し、吸入性アレルゲンになります。

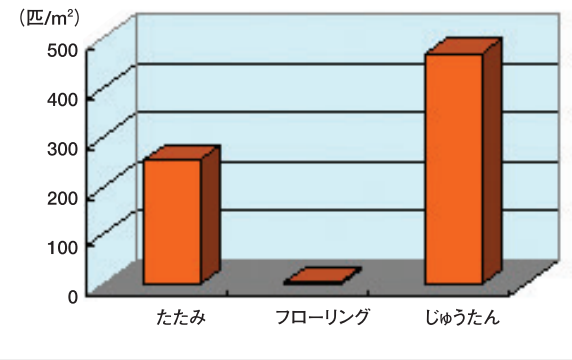
カビも孢子が小さく、空気中に浮遊します。

□ダニやカビが増えやすい場所

ホコリが溜まりやすい場所をチェック



【床の材質の違いによるダニの生息数】



住まいから見つかるほとんどのダニがチリダニ類です。たたみやじゅうたんなどもぐり込める場所を好み、大量に増えるためアレルゲンになります。

ダニの住みかをチェック!

たたみやじゅうたん、フン、布製のソファ、ぬいぐるみなどがダニが多い場所です。ペットのエサやフケなどもダニのエサになります。

カビの住みかをチェック!

カビは、湿気が多い場所、空気がよどんでいる場所で増えていきます。お風呂場以外でも、家具の裏側の壁や押入れの中なども注意が必要です。冬の加湿器の使用は壁などが結露しないよう湿度計を備えて、60%を超えないように気をつけましょう。

ホコリの溜まりやすい場所をチェック!

室内に漂う様々なアレルゲンは、やがてホコリとしていろいろなものの上に積もっていきます。棚や家具の上に置物や小物があると、掃除しにくいだけでなく風で舞い上がってしまいます。エアコンのフィルターや照明のカサの上、カーテン、ドライフラワーなどもホコリが溜まりやすい場所です。

住まいからアレルゲンを減らす工夫

お掃除のときのポイント

いつもしている掃除ですが、アレルゲンを減らしていくためには、次のポイントに気をつけて掃除をしましょう。



カビを増やさない

浴室

一番カビの生えやすい場所です。アカや石けんのカスが栄養源になるので、使用後はよく洗い流し、湿気がこもらないようにしばらく換気しておきましょう。

押入れの中

閉め切りがちで、フンからの湿気がこもりやすいので、スノコを敷いたり、戸を開けて風通しを良くしましょう。

タンスなどの家具のうしろ

空気がよどみ、結露しやすい場所なので、壁からすき間を空けて設置し、風が通るようにしておきましょう。