

2016
夏



保健だより

気管支喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の中には、ダニのフンやカビなどを吸い込んで、アレルギー症状を引き起こすものがあります。特に、7月上旬から9月は湿度や気温が高くなりダニが増える時期です。今回は、ダニを増やさない環境づくりについてご紹介します。



ダニについて知ろう



ダニとは

ダニは、クモに近い種類で、世界中に4万種ほど生息しています。それらの多くは静かに暮らしていますが、一部が私たちの健康に影響を及ぼします。私たちの最も身近に生息するものはチリダニで、体長0.3~0.5ミリメートルと微小なため肉眼では見えません。ダニそのもの・フン・死がいアレルギー症状(気管支喘息、鼻炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎など)の原因となります。

●ダニが生きていく条件

- ①エサ: 人の垢(あか)やカビ・食べこぼしなど。
- ②生息場所: 畳・じゅうたん・寝具などの狭い隙間。
- ③温湿度: 最適温度25~30℃、湿度60~80%



家で出来るダニ対策

【床面の掃除】

じゅうたん・畳などの床面、およびソファなどを掃除機で十分吸い(1平方メートル当たり20秒ほど吸引*)、ダニの餌やアレルゲンであるダニやそのフン等を取り除く。
*日本アレルギー学会「喘息予防・管理ガイドライン2009」より

【寝具の処理】

布団などは良く晴れた日に干す。干した後にそれらの表面を掃除機で吸う。丸洗いできる毛布や布団を使用する。布団・枕カバーやシーツをこまめに取り替える。

【ダニが潜ることの少ない素材の使用】

床面を板張りやフローリングにしたり、布張りのソファや椅子を合成皮革にする。ダニの通過できない高密度繊維の布団カバーやシーツはダニの防除に有効*。
*日本アレルギー学会「喘息予防・管理ガイドライン2009」より

【乾燥】

通気、喚気や除湿に努め、室内の湿度を60%以下になるようにする。梅雨時は除湿機を使用し、冬でも過剰に加湿器は使用しない。湿度を下げるのがカビの予防にも繋がる。



【整理整頓】

チリダニは掃除の行き届かないところで繁殖する。日常的に掃除しやすいように家具類や押入れの整理整頓に心がけ、こまめに掃除する。

【食べ物も注意】

ダニは、小麦粉やミックス粉にも潜んでいる。特に、お好み焼き粉やホットケーキミックスはダニたちの恰好のエサとなるので、開封後は早めに使い、あまった場合は、密封容器に入れて冷蔵庫で保存する。

掃除機をかける時のポイント

掃除機では、残念ながらダニを全て取り除くことは不可能です。しかし、アレルギーの元となるダニの死がいやフンを取り除くことは出来ます。また、掃除機をかける事で、ダニの大好物の人間のフケや垢、食べこぼしを取り除き繁殖を予防することができます。

- Point1 カーペットの毛の流れに逆らうように掃除機をかけましょう。
- Point2 フローリングの床は最初に掃除機をかけるとダニの細かいフンや死骸が空気中に舞い上がってしまいます。拭き掃除をしてから掃除機をかけましょう。
- Point3 ダニは夜行性で暗いところを好みます。1時間ほど部屋を暗くしてから掃除機をかけると、表面に出てきたダニを掃除機で吸いやすくなります。



【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 高山 高橋
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188