

## 1. アレルゲンってなに？

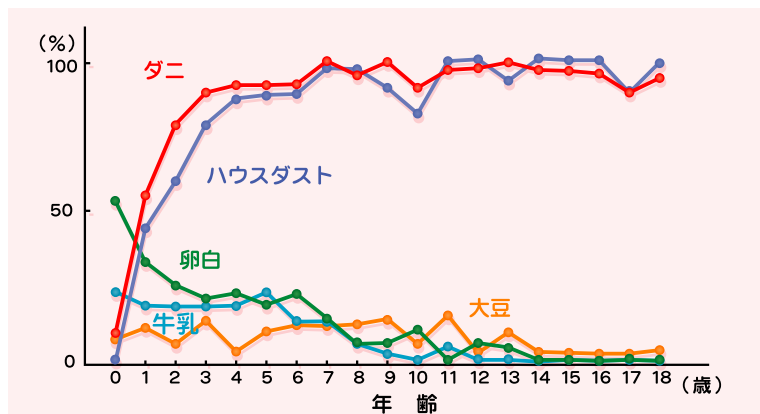
体内に入ってアレルギーを引き起こす原因となる物質をアレルゲンと言います。アレルゲンには、食物として体内に入る「食物アレルゲン」、呼吸により体内に入る「吸入性アレルゲン」などがあります。

- 「食物アレルゲン」  
卵白、牛乳、大豆、穀類など
- 「吸入性アレルゲン」  
ハウスダスト、カビ、花粉、ペットの毛・フケ  
**チリダニ** (ダニアレルゲン)

## 2. アレルギーマーチってなに？

アレルギー体質を持つ人が、赤ちゃんのときには食物アレルギーやアトピー性皮膚炎に、成長にしたがってぜん息やアレルギー性鼻炎にというように、症状を変えて次々とアレルギー疾患があらわれることがあります。これをアレルギーマーチと呼んでいます。原因物質も食物アレルゲンから吸入性アレルゲンに変わっていく傾向が見られます。(グラフ参照)

乳幼児期からハウスダストやダニなどのアレルゲンを減らすことで、症状の悪化を防ぐことができるという報告もあります。



アレルギー疾患の年齢別に見た原因物質の割合  
生後間もない頃は食物アレルゲンの割合が大半を占めていますが、2歳位からダニアレルゲンの割合が増加しています。

## 3. ダニは人を刺す虫じゃないの？

人を刺すダニもいますが、アレルギー疾患の原因になるチリダニは人を刺しません。また、ダニは昆虫(6本足)ではありません。足が8本あるため、クモに近い仲間とされています。

### ■ 私たちの家の中には、次のような迷惑なダニがいます。

- ツメダニ(人を刺す)
- イエダニ(ネズミに寄生し、人からも吸血する)
- ヒゼンダニ(皮膚に潜り込みカイセン〈疥癬〉症を起こす)
- コナダニ類(梅雨時などに畳や食品に大量発生する)
- **チリダニ**(ぜん息やアトピー性皮膚炎などの原因となる)

## 4. ダニはどんな環境を好むの？

- 温度が25~30℃
- 湿度が60%以上
- 餌(フケ、垢、食べこぼし、カビ)がある
- 隠れやすい場所(布団、カーペット、布製ソファ)

東京で平均湿度が60%を超えるのは、6月から9月頃ですが、現在の住宅は、気密性が高いため、室内で発生する湿気を換気して室外に排出しないと、それ以外の季節でもダニにとって都合の良い温・湿度環境が簡単に整ってしまいます。

## 5. 生きているダニがアレルゲンになるの？

ダニアレルゲンとして、強く作用するのは、生きているダニよりも、**ダニの死骸や糞**です。

ダニの死骸や糞は粉々になるため、生きているダニよりも肺の奥の方まで吸い込まれやすいのです。

布団にダニの死骸や糞が多くあれば、寝ている間にこれらを吸い込み、ぜん息の発作やアレルギー性鼻炎を起こしてしまいます。

ダニを殺すだけでは、アレルゲンはなくならないということなのね！お父さん。



そうだよ。  
死んだダニや糞も取り除かなきゃいけないんだ。

## 6. ダニアレルゲンはどうやって除去すればいいの？

ダニは、人が生活するところには必ずいるものです。完全にゼロにすることはできません。大量発生させない工夫とダニアレルゲンを除去することが大切になります。

### ● 大量発生させないために

- 湿度の管理
- 床の清掃（ダニの餌を取除く）
- 寝具の乾燥

### ● ダニアレルゲンを除去するために

- 寝具への掃除機かけ
- 毛布、シーツ類の洗濯
- 床の清掃（ダニアレルゲン除去）

## 湿度の管理

● 大量発生させないために

チリダニは湿度が低い環境に非常に弱く、50%以下ではほとんど死滅してしまいます。ですから、室内や寝具の湿度を下げることはダニの繁殖を抑えるうえでの効果は大きいのです。市販の湿度計を設置して定期的に測定し、部屋の湿度が60%以上にならないように管理することが大切です。

### ■ こんなことが室内の湿度を上げる

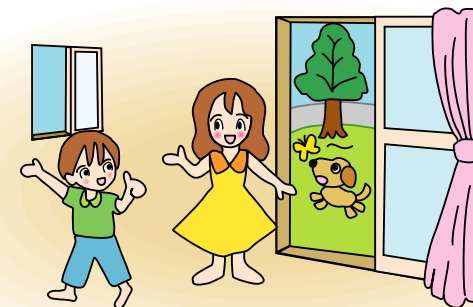
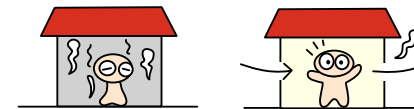
- 台所での調理
- 浴室からくる湿気
- 洗濯物の室内干し
- 加湿器の使いすぎ
- ガス・石油ストーブの使用

対策は

こまめに  
換気をする

### 換気のポイント

- 普段から窓をできるだけ対角線となるように2か所以上開けて部屋の風通しを良くしましょう。
- 調理中は換気扇を回しましょう。
- 入浴後は、浴槽のフタを閉め、30分以上換気扇を回しましょう。
- 雨の日に洗濯ものを干す時は、場所や干し方に気をつけましょう。
  - ・ 閉めきった風呂場や洗面所に除湿機を使って干す。
  - ・ 風呂場の窓を開け、入口のとびらを閉め、換気扇を回して干す（浴槽のフタは閉めておきます）
  - ・ 和室や寝室に干すと畳や布団が湿気を吸ってしまうので避ける。
- 加湿器は、湿度計で部屋の湿度が50%を超えたら止めましょう。

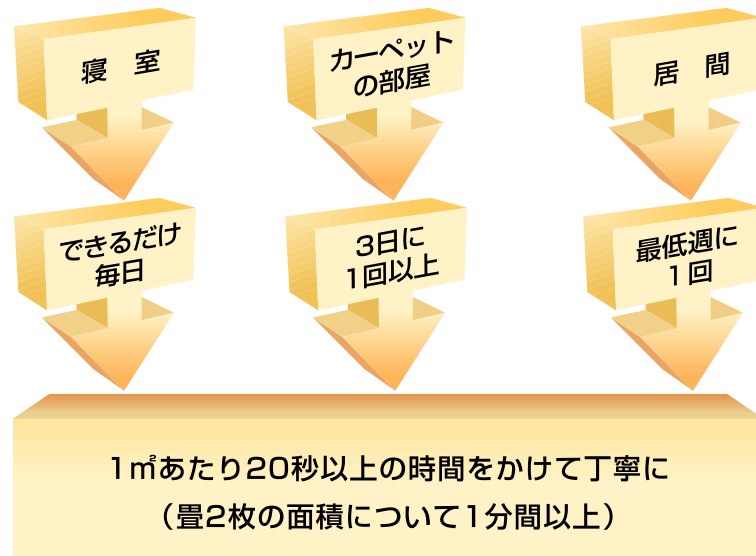


## 床の清掃

- 大量発生させないために
- ダニアレルゲンを除去するために

アレルギー疾患の多くは、寝ているときに寝室や布団からダニアレルゲンを吸い込むことによって起こります。ですから、ダニアレルゲンだけでなく、ダニの餌になるフケ、垢、食べこぼしなどを取り除くためにも掃除機をかけることが大切です。

### ■ どこにどの程度掃除機をかけるの？



### 梅雨明けの大掃除を

梅雨明け頃から、ダニの増殖がピークをむかえます。梅雨明けに大掃除をすることにより、その年のダニの増殖を抑え、部屋全体のダニ数を減らすことができますので、大変効果的です。

## 寝具の手入れは最も大切なアレルギー対策です

寝具は、体温で温まり、汗により適度に湿度を与えられ、フケや垢という餌があり、綿が隠れ家になるという、ダニにとって最適な環境(温・湿度・餌・隠れ場所)です。アレルギー対策には、寝具の乾燥、掃除機かけ、洗濯が大変重要になります。

## 寝具の乾燥

- 大量発生させないために

● 晴れた日は布団を干し、取り込んだら、掃除機かけを。

● 寝具類を取り込んだ後にたたく必要はありません。  
たたくと、ダニの死骸が布団表面に浮くためダニアレルゲンを吸い込むことになります。

● 布団を干せないときは、布団乾燥機を使用することも寝具の湿度を下げることに有効です。

- 50℃以上に温度を上げ、20分間以上かけましょう。
- 布団の中心部だけでなく、布団の角にも使いましょう。

## ● 寝具への掃除機かけ

● ダニアレルゲンを除去するために

1週間に1回は

表と裏に

1㎡あたり20秒以上の時間をかけて丁寧に

- 春と秋の季節の変わり目に、押し入れから出した布団には、高密度にダニが付着しています。布団を替えるときは、必ず天日干しをし、そのあと、ていねいに掃除機をかけることが大切です。
- 繊維の目をダニが通過できない高密度の布団カバーを使うことも有効です。

## ● 毛布、シーツ類の洗濯

● ダニアレルゲンを除去するために

シーツ・布団カバーは

1週間に1回は

洗濯を

- 押し入れから出して使い始める毛布には、布団と同じようにダニが高密度に見られます。洗濯をするか、天日干しをした後、掃除機を丁寧にかけてから使うようにしましょう。
- 同じ部屋でいっしょに寝ている家族の布団も同じように手入れをしてください。