

アレルギー起こす物質 秋にかけ増加

室内ダニの駆除 大切

夏から秋にかけて、くしゃみや鼻水といったアレルギー症状を引き起こす物質（アレルギー）が室内で増加しやすくなる。原因の一つであるダニの効果的な除去策について、徳島大学の吾妻雅彦准教授（呼吸器・膠原病内科）に聞いた。

徳島大学院 吾妻准教授に聞く



吾妻准教授

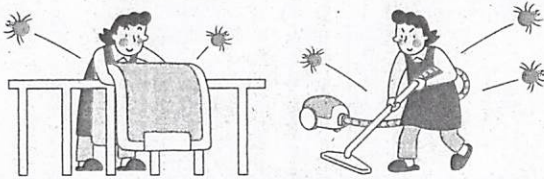
住宅にいる代表的なダニとしては、ヤケヒョウヒダニやコナヒョウヒダニが挙げられる。髪の毛やあか、ふけなどを餌に、温度20〜30度、湿度70%以上となる夏場に大量繁殖する。増えたダニは気温が低くなると死ぬ。その死骸やふんが空気中を舞うなどして体内に入り、ぜんそくや鼻炎、目のかゆみなどを引き起こす。アレルギーの量が多くなる秋は、小まめな掃除で室内の環境改善を図る必要がある。

最も気を付けたいのは寝具だ。1日の多くの時間を過ごし、吸い込む恐れが高いため、対策は欠かせない。布団カバーは週1回以上丸洗い。布団は週1回以上天日干しし、表面に掃除

布製品 小まめに掃除を

家庭でできるダニ除去策

- ・ 布団カバーは週1回以上丸洗い。
- ・ 布団は週1回以上天日干しし、掃除機をかける。
- ・ カーペットや畳は週1回以上掃除する。
- ・ 床は拭き掃除をしてから掃除機をかける。
- ・ ぬいぐるみや布製ソファなども掃除する。



機をかける。かける時間は、1平方メートルあたり20秒程度が望ましい。

高密度繊維でできた防ダニ用のカバーを使用すれば効果的だろう。使わなくなった布団は、掃除を済ませたから密閉保管する。

床は、ダニが繁殖しやすいカーペットよりフローリングがいい。布製のソファやカーテン、ぬいぐるみも定期的に掃除する。掃除機の使用は、アレルギーを空气中に舞い上がらせないように、拭き掃除をした後にしたい。

特別な掃除機などを使う必要はない。アレルギーを完璧に取り除くのは難しいので、できる範囲で丁寧に掃除してほしい。

(橋本真味)