

ダニ対策①

「危険なポイント」を知って効率よく掃除する

ハウスダスト、つまり家のほこりの中には、通年性アレルギー性鼻炎のアレルゲンとなるダニもたくさんいます。子どもの症状が一年中続いているなら、徹底した掃除が必要です。

1 掃除機がけは週2回、1畳(約1.8m²)あたり30秒以上

木目や畳の目に入り込んだほこりまで吸い込めるように、掃除機はゆっくりかけましょう。日常的な掃除機がけのほか、定期的に床や家具のふき掃除、押し入れや収納家具の中の掃除も忘れずに。

▼ダニが繁殖しやすい条件

- 温度は25～30℃
- 湿度は60%以上
- 産卵しやすい潜伏場所がある

⇒部屋のすみにたまったほこりや、布製のものはダニにとって絶好のすみかになっている!

防ダニ剤を使うより徹底した掃除が有効

チリダニは体長0.2～0.5mm程度。アレルゲンとなる分泌物などはさらに小さなものです。目に見えないダニアレルゲンを減らすには、ダニの繁殖場所を減らすのがいちばんです。空気清浄器を使っても、掃除が行き届かない部屋ではほこりから次々にアレルゲンが舞い散ります。

防ダニ用の殺虫剤などを使っても、ダニは薬剤が届かない場所に移動してしまうので、大きな効果は望めません。薬剤が鼻粘膜や気管を刺激するおそれもあるため、アレルギー疾患をもつ子どもがいる家庭では使用しないほうがよいでしょう。

室内のダニを減らす3原則

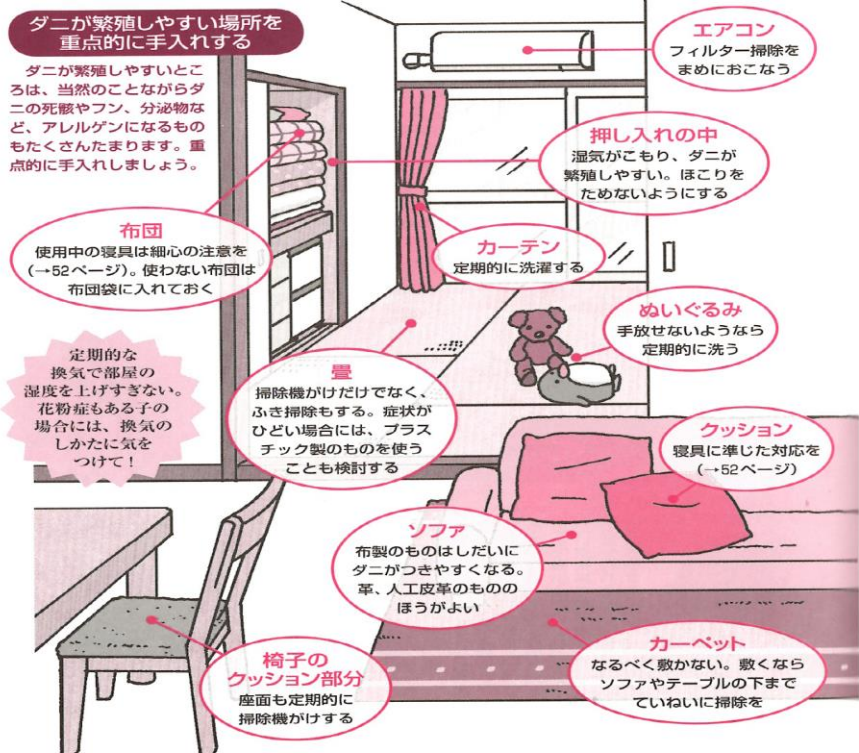
人の生活の場となる室内からダニを完全に除去するのは至難の業ですが、その数を減らすことはできます。

2 ものを減らしてほこりをためない

ものが多い部屋は、すき間にほこりがたまりがち。掃除に手間がかかりすぎます。不要なものは処分して、片づけやすい、掃除しやすい部屋にしておきましょう。

3 洗えるものは定期的に洗う

カーテンやぬいぐるみなど布製のものは洗濯可能なものを選び、こまめに洗濯を。収納時にはカバーに入れ、ダニがつかないようにするとよいでしょう。



素材に注意、こまめに洗濯

羽毛、ウールなど動物性の素材は、ダニが繁殖しやすいという面があります。使うなら、必ず防ダニカバーをかけましょう。

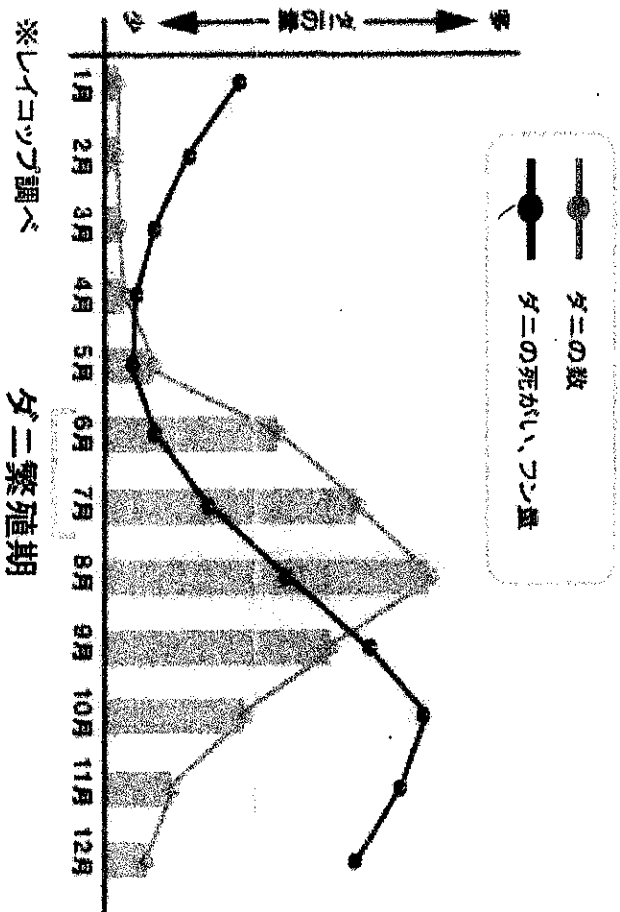
中綿がポリエステルのも、綿のタオルケットなど、丸洗いでできる素材のものを、こまめに洗濯するのがベストです。

△ 秋から冬に増加するアレルギーは多種多様—中でも「ダニ」にはご注意ください
 △ 診療の中のアレルギー / 重複感作患者さんの多い季節

▽

△ 秋から冬に増加するアレルギーは多種多様—中でも「ダニ」にはご注意ください ▽

秋に増加するアレルギー、という先生方はどんなアレルギーを想像なさるでしょうか。まずは、秋に花粉の飛散するキク科植物の「ヲタクサ」「ヨモギ」、屋内外で見られる「ガ」「ユスリカ」といった昆虫類、また、「ススキ」「ギョウギンバ」といったイネ科植物を想像なさるかもしれませんね。確かにその通り、秋から冬にかけて環境中の花粉・昆虫のアレルギー量も増えるのですが、じつはこの時期に一年間で抗原量が最大化するメジャーな通年性アレルギーがあります。



それが「ダニ」です。

ダニの生育最適温度は 20-30 度、湿度は 60-80% と言われていますが、この条件にピッタリなのが日本の梅雨から夏にかけてです。そして、その期間にポイント増えたダニが、秋口の気温・湿度の低下により死がいとなり、空中に浮遊するアレルギーになる...という仕組みです。秋から冬にアレルギー—症状が悪化する患者さんに検査をなさって、「ヲタクサ」「ヨモギ」などに陽性に出ずダニのみに陽性という患者さんが度々いらつしやると思います。実はこうした事情が原因となっているかもしれません。

右図はダニを含めた室内アレルギーの除去回避のポイントを示したイラストです。増えたダニを減らすため、患者さんのご指導にお役立て頂ければ幸いです。

