もしかして ダニアレルギー？

子どもに増えている
ダニアレルギーを予防するために



アレルギーはいろいろなものが原因となって、からだにさまざまな症状を起こします。その中で、住まい方と大きくかかわるのが、ダニアレルギーです。子どものアレルギーが増えていますが、ダニアレルギーにならないように、住まい方を見直してみましょう。

世田谷区世田谷保健所

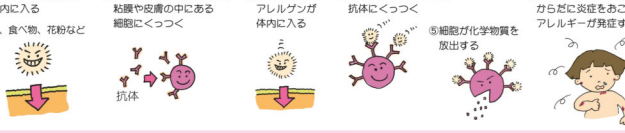
アレルギーとは？

からだを守る免疫機能が、過剰反応を起こしてしまうのが、アレルギーです。ダニや食品、花粉、カビなどアレルギーの原因物質（アレルゲン）が、からだに入ることによっておこります。

アレルギーになりやすい人は？

どちらかの親がアレルギーの場合、子どもがアレルギーになる確率は3倍になります。しかし、新たにアレルギーになる子どもも多く、アレルギーの発症には、生活環境が大きく影響を与えています。

アレルギーのしくみ



アレルギーは成長すると症状がかわる



アレルギーマーチ　早めの予防

食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の赤ちゃんが、1～3歳ごろ気管支ぜん息になり、少し大きくなってからアレルギー性鼻炎になるというように、成長とともに症状が変化していくことがあります。これをアレルギーマーチと呼んでいます。

このアレルギーマーチを防ぐため、早めの対策をお勧めします。1歳を過ぎてダニアレルギーが発症する前に、ダニ対策をしてあきましょう。

アレルギーの原因となるヒョウヒダニ

○ヒョウヒダニ（チリダニ）は一般家庭のじゅうたん、ふとん、畳などに普通にいるダニです。体長は0.3～0.4mmで夏季に増えますが、年間を通じて発生します。このダニはアレルギーの原因となりますが、人を刺すことはありません。

○ヒョウヒダニの死がいや糞がアレルギーの原因物質（アレルゲン）となります。ダニアレルゲンはハウスダストの中の主なアレルゲンで、ハウスダストアレルギーとダニアレルギーはほぼ同じ意味です。



ダニは繁殖条件がそろうと爆発的に増えます。最近の住宅は気密性が高いため、換気口を閉じてしまうと換気が不足し、冬でも住宅内が高温多湿となり、ダニが増えやすい状態となってしまいます。

ダニアレルギーを予防する住まい方

●室内のダニアレルゲンを減らそう

ダニの増殖を防ぐのと同時に、室内にダニアレルゲンがたまらないようにしましょう。

1 ていねいな清掃
掃除機がけ
寝具やじゅうたんを中心に週1回以上、1m²あたり20秒間、ダニアレルゲンやダニの餌となるアカやフケなどを吸い取ります。



2 風通しをよくし、湿度を下げる
室内の湿度を50%程度に
洗濯の部屋干しや加湿器を使う時は注意しましょう。
入浴後、浴室の扉を閉めて換気しましょう。



3 寝具を乾燥させる
ふとんの日干しやふとん乾燥機の使用
ベッドのマットレスの乾燥
ダニアレルゲンを除くため、ふとんを取り込んだ後、掃除機を裏表にかけましょう。



4 洗えるものは水洗い
シーツなど　週1回洗濯
ダニアレルゲンは水洗いすることにより、減らすことができます。



ダニアレルギー Q&A

Q ダニを徹底的に退治しないと、子どもがダニアレルギーになってしまいますか？

A ダニアレルギーの原因となるヒョウヒダニはどの家にもいます。完全に退治することはできませんが、増えすぎないようにするのがポイントです。無理をせず、掃除や寝具の手入れを続けることが予防につながります。

Q アレルギーが心配なのですが、室内のダニの量が測れるのですか？

A 保健所では室内のダニアレルゲン量を調べる検査を受け付けています。ご希望の方は、下記までご連絡ください。

世田谷保健所生活保健課

☎03-5432-2903
FAX03-5432-3054

平成21年3月初版発行
平成31年4月第6版発行