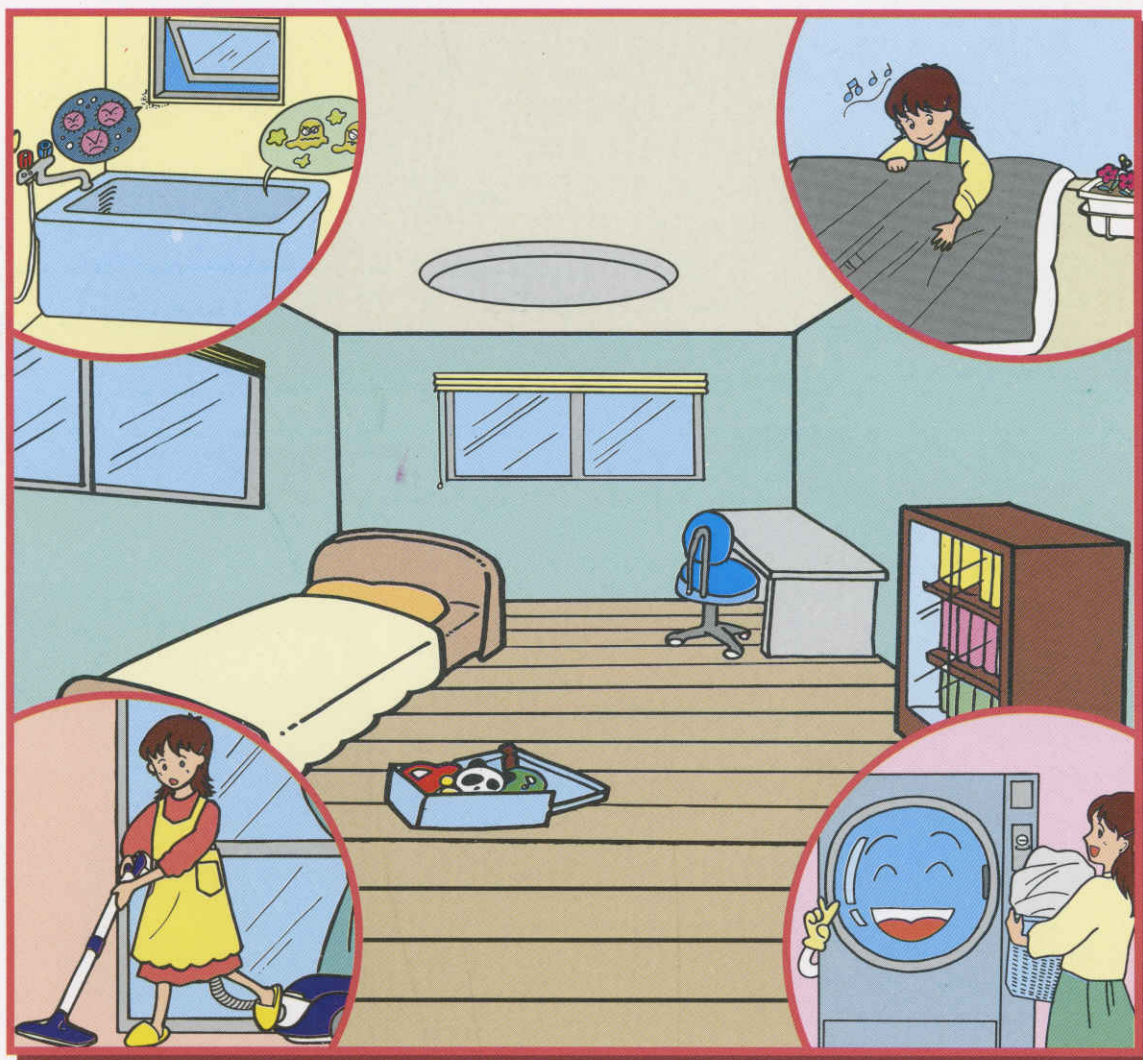


健康を支える快適な住まいを目指して

住居に起因するアレルギー疾患の予防



アレルギー疾患（気管支喘息・アレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎等）の患者がいる家庭で、その原因が住居に起因している場合は、適切な対応を取りましょう。

人間の身体に細菌やウィルスなどの異物（抗原）が侵入すると、その異物に対抗する物質（抗体）が作られます。ふだん、免疫は外敵から身を守り有利に働くのですが、これが不利な方向（過敏に反応）に働くと、喘息やじんましんを引き起こします。この反応をアレルギーといい、原因となる物質をアレルゲンと呼びます。アレルゲンには、吸入性と食物性の物がありますが住居に起因するアレルゲンは吸入性の物です。

アレルギーの予防方法

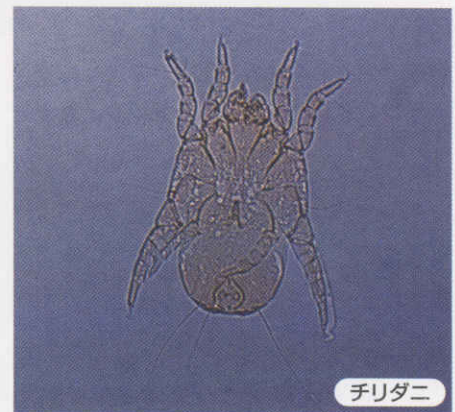
アトピー性体質の人がハウスダストなどのアレルゲンを吸い込むと気管支喘息を起こしたり、くしゃみが出て止まらなくなったり（アレルギー性鼻炎）、アレルゲンが目の粘膜に接触すると、目がかゆくなったり（アレルギー性結膜炎）します。

アトピー性体質は遺伝的な体質ですが、この体質の人が皆発症するわけではなく、アレルゲンとの接触、体調の崩れが発症を引き起こすと考えられています。つまり、アトピーの要素のある乳児に対し、住宅内のアレルゲンを減らすことは、喘息等の発病を予防（一次予防）し、また、喘息の発作をおこさないようにすること（二次予防）が期待できます。住宅内のアレルゲンとしては、1.チリダニ、2.ハウスダスト、3.カビ、4.ペットなどが考えられます。なお発症してしまった場合は、何がアレルゲンになっているか病院で調べてもらうと、対策が取りやすくなります。

室内のチリダニ対策

●チリダニの特徴

温度	25～30℃前後を好む
湿度	60%以上を好む
エサ	ひとのフケ・アカ、カビ、食べこぼし等
生息場所	湿気を適度に含む畳、布団、カーペット、クッション、布製ソファ、ぬいぐるみ等
季節による消長	ダニ類は梅雨から夏にかけて繁殖します。ダニアレルゲン量は秋に最大になる傾向があります。しかし、最近の住居環境では、1年中繁殖することが可能です。
健康被害	ダニやその糞、抜け殻を吸い込むことによりアレルギーを起こします。



チリダニ

●掃除の方法



1.床面に掃除機をかけることにより、ダニのえさやダニを取り除くことができます。掃除機での清掃は毎日行うにこしたことはありませんが、週2～3回かけるようにしましょう。

2.ダニの破片がばらまかれないう、高性能フィルターがついているものが良いでしょう。ホースの先を床にしっかりあてて、1㎡あたり20秒以上かけてゆっくり動かしましょう。畳1枚あたり30秒から1分かけて行います。

3.掃除機をかける時は窓を開け、換気を良くしましょう。

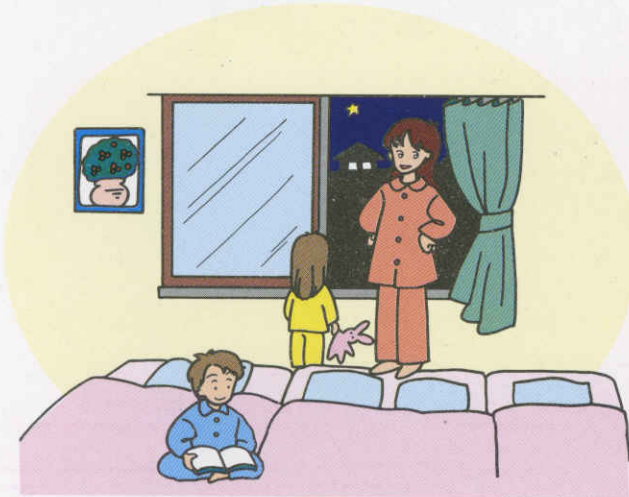
●布団の管理

1. 天気の良い日は布団を干しましょう。ダニは50℃、10分以上で死滅するので、黒い布やビニールで覆って干すとさらに効果的です。

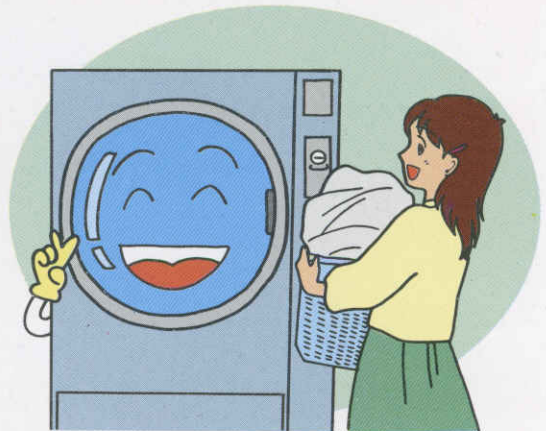


2. 布団をたたいた後は、ダニアレルゲンが表面に出てくるので布団の裏も表も掃除機をかけましょう。掃除機をかけない日は、たたかない方がよいでしょう。

3. 布団を敷いた直後は、ダニアレルゲンが、室内空气中に浮遊し、アレルギー症状が悪化することがあります。布団敷きは、就寝30分以上前に行い、換気を行いましょう。



4. 丸洗いができる布団は、洗うことによってダニアレルゲンを除去することができます。シーツや布団カバーは、こまめに洗濯しましょう。



●畳の管理

1. ダニで困っている家庭では、カーペットの使用は控えましょう。カーペットを敷くことにより、畳が湿り、ダニが発生しやすくなります。
2. 天気の良い日は窓を開け、部屋の風通しを良くして、畳など室内の湿気を取り除きましょう。
3. 年1回は畳を上げて大掃除を行いましょう。

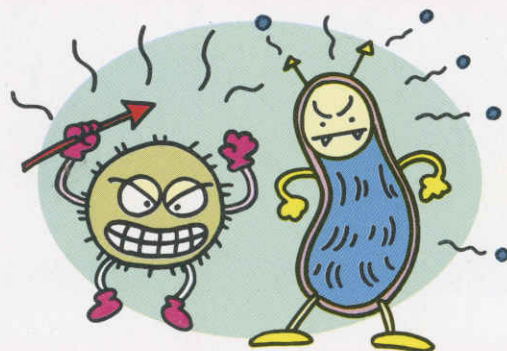
理想的な子供部屋の環境



室内のカビ対策

●カビの発生しやすい環境

温 度	20~35℃前後
湿 度	60%以上
栄 養 源 等	手アカなどによる汚れ、壁紙および壁紙のノリ、結露した水等
健 康 被 害	空気中を浮遊するカビの孢子や断片を吸い込むと、アレルギーの体質によっては喘息などを引き起こします。



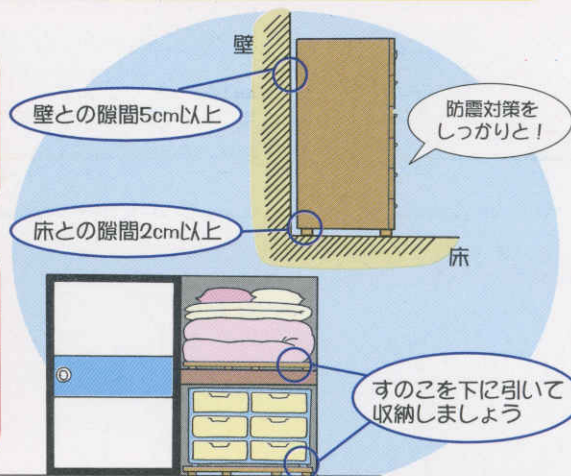
●温度管理



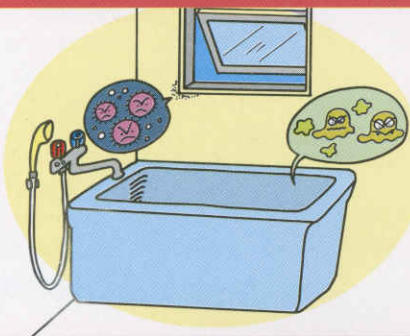
1. 室内の湿度は、30~60%を目安に管理しましょう。室内で洗濯物を干さない、加湿器を使い過ぎないことが大切です。しかし、乾燥しすぎると喉の粘膜を傷め、カゼのウイルスが体内に侵入しやすくなりますので、湿度計を見ながら加湿、除湿を行きましょう。

2. 除湿にはクーラーが効果的ですが、フィルターが汚れ、ほこりをまき散らすことがあるので、2週間に1度は清掃しましょう。

3. 押入れ、家具の後側が結露しやすいので、押入れにはスノコを敷いたり、家具と壁に空間を設け空気の流れを良くしましょう。(しかし、地震対策として、必要に応じ家具を固定しなければなりません。)



浴室の管理



1. 浴室は特にカビの発生しやすい場所です。アカや石けんのカスは絶好の栄養源ですので、よく洗い流すようにし、入浴後は湿気がこもらないように換気を行きましょう。
2. 窓などに結露した水はこまめに拭き取るようにし、サッシの下部の排水溝も必要に応じて清掃しましょう。

カビ発生時の対処方法

1. 消毒用アルコール、漂白剤、市販のカビ取り剤を使用して除去しましょう。除去する際は、窓を開け換気に注意し、マスクやゴム手袋を使用し、肌を露出しないようにしましょう。
2. 畳に発生したカビは、ぞうきんに漂白剤(0.5%)をしみ込ませて、カビを拭き取り、最後に消毒用アルコールを噴霧しましょう。
3. 市販のカビ取り剤を使用する時は、説明書を良く読んで使用しましょう。

お問い合わせ先

いわき市保健所生活衛生課環境衛生係 ☎0246-27-8591

発行:いわき市保健所生活衛生課 平成12年4月