

薬局 だより

KI PHARMACY

2022年5月号

ダニと ハウスダスト



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

ダニやハウスダストは、アレルギーの原因の一つとされています。

現代は、気密性の高い家屋や高性能の暖房器具の普及により、ダニが好む暖かな環境を一年中保てるが多いため、一年を通してダニ対策が必要です。



特に、ダニが活発になる春から夏、梅雨時の対策が重要です。

梅雨時期はカビが気になる方は多いと思いますが、ダニについてももしっかり対策していきましょう。

- 家を棲みかとするダニは「屋内塵性ダニ類」です。その7~9割が「チリダニ」と呼ばれる、大きさ0.3~0.4mmのコナヒョウダニとヤケヒョウダニです。
- これらのダニは、アレルギー(アレルギーを引き起こす原因物質)となります。
- ダニは一般的に、温度が25℃・湿度65~75%前後で活発となり、特に、梅雨時期に繁殖が活発になります。3~4週間で成虫になります。寿命は2~3か月です。
- 梅雨から増え始めたダニは、2~3か月後の真夏にピークをむかえ、個体数は150~300倍にも達するとも言われています。

「ダニを増やさない」ことが 「ハウスダストを減らす」ことへの近道



ダニのアレルギーの多くの症状は、ダニのフンや死骸を吸い込んでしまうことで起こるとされています。

- ほこり(ハウスダスト)の中には、生きているダニはもちろん、ダニのフンや死骸が多く含まれています。そのため、夏に増殖したダニはハウスダスト増加の原因になります。

ハウスダストを減らすためには…

- 繁殖が活発になる梅雨時期~夏に生きているダニを増やさないようにする。
- 既にいるダニをできるだけ減らすようにする。



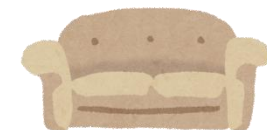
床や寝具のこまめな掃除機がけが効果的
ダニは、ほこりのあるところに多く生息しています。

そのため、ダニが生息する場所や、ダニの糞や死骸などのホコリが発生する場所や物に対して、掃除機をかけて対策することが大切です。

特にダニが多いのは布団などの寝具

ダニのエサは、ヒトの皮膚(アカやフケ)や食べかすなどです。そのため、特にダニが多いのが、人が1日の4分の1から3分の1を過ごす布団などの寝具です。

また、マットレスや布製のソファ、クッションやぬいぐるみにも多く見つかります。



布団への掃除機のかけ方

週に1~2回、1㎡ 20秒が目安。

シングルサイズの敷き布団なら約40秒、丁寧に掃除機で吸い取ります。

長い時間吸引しても内側深くから取り除くのは難しいため、繰り返して行うことが重要です。掛け布団や毛布にもしっかりとかけましょう。

★普段の掃除に使っている掃除機を布団に使うのに抵抗がある場合は、掃除機に取り付ける布団用のヘッド部分が発売されていますので、利用してみましょう。

★最近では、布団専用の小型掃除機も発売されています。



布団の天日干しでダニは死滅する？

ふとん乾燥機×掃除機がけで

効果的にダニを除去！

布団の天日干しは、湿気対策には効果的ですが、ダニに対しては効果が弱いと言われています。

ダニは、50度以上の熱を20分以上当てないと死滅しません

- ふとん乾燥機で布団を50℃以上に熱することで、ダニを死滅させて増殖を防ぎます。
- さらに、乾燥後の布団に掃除機をかけて、アレルゲンとなるダニの死骸や糞を取り除けばいっそう効果的です。
- ふとん乾燥機には各社色々なものがありますが、50度以上の設定ができる、ダニ対策付きのものを選んでください。
- 布団の端などの熱が届きにくいところには、ダニが逃げ込んでいることがあります。そのような場所には、アイロンを高熱で当てると効果的です。

その他のダニ対策

- 湿度50%以下…ダニは、湿度が50%以下になると干からびて、死んでしまうと言われています。晴れた日には部屋の換気を行い、部屋の湿度を下げましょう。換気できない時は、エアコンの除湿機能や除湿機を活用しましょう。
- こまめな洗濯…布団のカバーやシーツなどは、こまめに洗濯することが大切です。洗濯の際は、ダニよけ成分の入った仕上剤を利用することも一つの手です。布団も丸洗いすることが望ましいですが、ソファ等、洗濯ができないものに対しては、掃除機と合わせて、ダニ除けスプレーなども利用するとよいでしょう。
- ダニ捕獲シート…ダニをシートへ誘い込んで捕獲して駆除してしまうという、いわゆる<ゴキブリホイホイ>のダニ版です。手軽にダニを減らすことができるので、おすすめの商品です。

マダニに刺されたときは、まず病院へ！

- ダニの中でも、屋外でマダニに刺されたときは、市販薬などを使わずに、速やかに医療機関を受診してください。
- マダニは重症熱性血小板減少症候群（SFTS）などの感染症を媒介する危険性があり、医師による正しい診断と対応が必要です。
- マダニは比較的大型で肉眼で見つけやすく長時間吸血するため、血を吸われている最中に気がつくこともあります。血を吸われている最中に無理に引き抜こうとすると、マダニの頭部が皮膚に残ってしまい炎症を起こすため、注意が必要です。
- マダニ以外で医療機関を受診すべき症状
 - ・刺された部位が広範囲など重症の場合
 - ・刺された部分に水ぶくれ、腫れ、灼熱感、強い痛みがある場合
 - ・刺された後に蕁麻疹や息苦しさ、発熱、気分不良などが出た場合
 - ・掻き壊してしまい、化膿している場合
 - ・ダニに対してアレルギー反応をを起こしたことがある方も、医療機関の受診をおすすめします。