



あなたの家は大丈夫！？ ダニ・カビ退治でアレルギー予防

(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

梅雨から夏にかけて繁殖が活発になるダニ・カビ。
今回はアレルギー予防に着目して、特徴や退治法をお伝えします。

ダニ・カビとは

ダニ	節足動物で、動植物に寄生したり、水中や土中など、色々なところに生息。最も身近に生息しているのはチリダニで、体長0.3~0.5mmと小さいため、肉眼では見えない。 チリダニのメスは2~6ヶ月生存して約100個の卵を産み、約1ヶ月で卵から成虫になるため、短期間で増殖する。ダニは年間を通して生息するが、 湿度の高い梅雨時に増え始め、7月下旬から9月上旬に数が最も多くなる。
カビ	カビは真菌と呼ばれる微生物の一群で、糸状の菌糸部分から栄養や水分を吸収しながら成長する。成熟したカビの菌糸は孢子を作り、周囲に飛ばすことで繁殖する。人間にとって有益なカビもあれば、有害なカビもある。孢子の大きさは1mmの200分の1から20分の1くらいで、鼻粘膜や気管支などに定着しやすいと言われている。



ダニやカビが繁殖しやすいのは…
◇人間にとって快適な気温20~30℃（カビは冷蔵庫などの低温でも繁殖できる）
◇湿度50~80%
◇栄養分がある場所（人の垢や食べこぼし、ほこり、カビなど）

人間が快適と感じる環境は、ダニの繁殖に適した条件となっています。特に近年の住宅は気密性が高く、湿度が高くなりやすいため、ダニの餌となるカビが生育し、さらにダニが住みやすい環境になっています。

家庭内には、平均2~3億匹のダニが生息しており、全くダニが検出されないという家は非常に少ないと言われています。最もダニが多いのは布団（マットレスを含む）で10万匹から最大1億匹、次いでカーペット、畳などに多く生息しています。

ダニ・カビがもたらす悪影響

ダニ・カビ両方が原因になるもの アレルギー

自分の体を守るはずの免疫機能が正常に働かず、アレルギー物質（アレルゲン）に過剰に反応し、自分の体を傷つけてしまうことで起こる。アレルギー疾患には、アトピー性皮膚炎や気管支喘息、鼻炎、結膜炎などがあり、ダニ、ダニの死骸やフン、カビはアレルギー疾患の原因になる。

幼少期に一度何かのアレルギーになってしまうと、成長してから他のアレルギーにかかりやすくなるため、注意が必要。



アレルギー検査はアレルギー科、内科、耳鼻科、皮膚科などで可能。
原因となるアレルゲンを知って、効果的な対策を！（裏面をご覧ください）



ダニが原因になるもの

ダニ刺され、感染症（重症熱性血小板減少症候群、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病など）

カビが原因になるもの

肺炎、髄膜炎、水虫など



治療が遅れたら重症化、最悪の場合死亡する危険のある感染症もある。発熱、体のだるさ、咳などの呼吸器症状、意識障害などがあれば、早めに医療機関の受診を。

<裏面もご覧ください>

ダニ・カビを退治してアレルギーを予防しよう！

ダニ・カビを退治するポイントは、①湿度を下げる ②こまめに掃除をする です！

リビング



- ・床はフローリング、ソファは合成皮革など、ダニが潜れない環境にし、できるだけカーペットなどは敷かないようにする。
- ・カーペットなどで丸洗いができるものは、洗濯し、よく乾燥させる。洗濯できないものや畳は、1平方メートル当たり20秒を目安に掃除機で十分吸う。毛のあるものは逆立てる方向に向けて吸う。
- ・換気や除湿で、室内の湿度を60%以下になるようにする。除湿器やエアコンのドライ機能を使ってもよい。結露は拭き取り、室内干しはできるだけ避ける。
- ・エアコンや空気清浄器のフィルターは、冷暖房シーズンの変わり目などに、定期的に清掃する。
- ・家具をぴったり壁につけると、カビが増えやすい高湿度環境になるため、壁との隙間を5cm以上開ける。収納スペースでは、スノコを利用して空気の通り道を作るとよい。
- ・観葉植物は、風通しの良い場所に置き、枯葉は取り除く。水の与え過ぎに注意する。
- ・カーテンは定期的に洗濯する。

寝室



- ・布団や枕は晴れた日によく干す。（黒いポリ袋などで包んで干すと、内部の温度がダニが弱い50℃以上になり効果的。）干した後は表面を掃除機でよく吸う。
- ・布団を外に干せない時は、布団乾燥機を使う。
- ・ダニアレルゲンは水によく溶けるため、丸洗いができる毛布や布団を使用し、定期的に洗う。
- ・カバーやシーツをこまめに取り替える。ダニを通さない高密度繊維のものが効果的。

浴室、洗面所、台所



- ・入浴後、浴槽の湯は抜いておく。
- ・石鹸の残り、毛や垢などを残さないよう洗う。最後に冷水で流して温度を冷やすとカビ予防になる。
- ・水滴をタオルでよくふき取る。
- ・使用後は換気扇を回すなどして、換気を十分に行う。

玄関、靴箱



- ・靴は、靴箱にしまう前に日陰干しなどで水分を蒸発させる。
- ・長時間収納する場合には、汚れをよく落とし、クリームなどで表面を保護して、カビの増殖を防ぐ。

ダニ・カビの退治以外にできること・・・それは**生活習慣の見直し！**

- ・質の良い睡眠をとる
- ・適度な運動を行う
- ・タバコは控える、飲酒は適量に
- ・ストレスをためない
- ・体温を下げない
- ・バランスの良い食事を心がけ、食品添加物の摂り過ぎに注意



免疫力を高めて
アレルギーの
発現を防ぐ

気をつけて！食品にもダニが繁殖

小麦粉やお好み焼き粉などの粉製品、かつお節、ゴマ、砂糖などの食品にも、開封後の保存方法が悪いとダニが繁殖してしまいます。ダニアレルゲンは熱に強いため、加熱調理をしてもアレルギー症状の発現を防ぐことはできず、特にこれからの季節は注意が必要です。

◎開封後は早めに消費

ダニは非常に小さいため、一旦開封した袋にわずかでも隙間があると侵入してしまいます。家庭で保存されていた粉製品を検査すると、密閉容器に保存していたもの、開封部分を折り曲げて輪ゴムやクリップで閉じたものからもダニが確認されています。開封後はなるべく早く使い切りましょう。

◎食べきれない時は冷蔵庫で保存

低温ではダニは繁殖することはできないため、使い切れない時は密閉容器に入れて冷蔵庫に保存しましょう。冷蔵庫に入れていても、早めに使い切ることを心掛けましょう。

