

ダニ対策の実践



ごあいさつ

環境再生保全機構ではこの度、DVD「見えない敵ダニとの闘い
～小児ぜん息の原因・ダニアレルゲンを追いつめ!～」を発行しました。
小児ぜん息の悪化を予防し、発作を防ぐためには、
原因となるダニアレルゲン除去をはじめとした環境整備が不可欠です。
このためダニアレルゲンについて、その生態や弱点を明らかにし、
家庭内での効果的なダニ対策と環境整備の方法について映像でわかりやすくまとめました。
なお、このリーフレットは、そのポイントを紹介したものです。DVDと併せてご活用ください。
お子様のぜん息の克服に、当DVD及びリーフレットを少しでもお役立ていただければ幸いです。

独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部



監修・編集委員

国立病院機構三重病院 臨床研究部長

藤澤 隆夫先生（小児科医）

◎ ダニを減らす環境整備の必要性

小児ぜん息の治療には、大きくわけて三つの柱があります。

一つは「原因に対する対策」、二つ目は「薬物療法」、

三つ目は「規則正しい生活をしたり、運動をして体力をつける」。

この三つの柱にそって、小児ぜん息の治療は行われます。

最初の原因に対する対策は、小児ぜん息の多くのアレルゲンはダニですから、
ダニを減らす環境整備が中心になります。

今はとてもいいお薬が出ていますから、薬を十分に使うと症状を抑えることができます。薬を使って症状が出ないようにすることも、ひとつの選択かもしれませんが、原因であるダニを減らせば、使用する薬も、ずっと少なくすることが出来るわけですから、ダニを減らすということがとても大事になります。

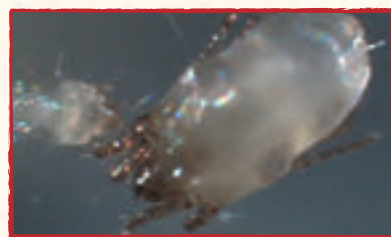
ダニが原因だと聞いて神経質になる方もいますが、あまり深刻に考えすぎないでください。
ダニを減らす努力というのはとても大事なのですが、
私たちの今住んでいる日本の環境では、どんなに努力してもゼロにすることは不可能です。
しかし、部屋にいるダニの数をあるレベル以下にすると、ぜん息を発症しにくく、
症状の悪化を防げるということが分かっていますので、
今回ビデオで紹介したような対策を実践してダニの繁殖を抑えることで、効果が現れます。

ダニ対策法

その一 【部屋の湿度を下げる】

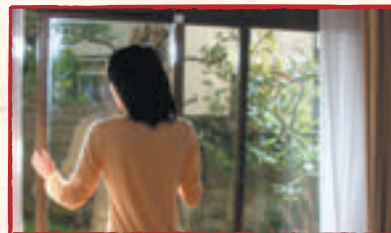
湿度を下げてダニの繁殖を抑える

チリダニは高温多湿を好み、温度が20～30度、湿度が60～80%になる、梅雨から夏場にかけて繁殖します。チリダニの繁殖を抑えるためには、部屋の湿度を高くしないようにすることが大切です。



定期的に窓を開けて換気

部屋の換気が悪いと湿度が高くなって、チリダニが増える原因になってしまいます。部屋の湿度を下げるには、窓を定期的にかけて換気します。この他に、換気扇を回して湿気を逃したり、除湿器を置くのも効果的です。



冬場は湿気を高くしないように注意

空気が乾燥している冬場に使われる加湿器は、湿度を高くしすぎないように注意してください。

湿度40%以下で実験



ダニ対策法

その四 【寝具の掃除】

布団の中に潜むチリダニを減らす

寝具の掃除はダニ駆除のなかでも最も大切です。子どもが寝ている布団の中に潜むチリダニを減らすために、一週間に1回、布団の掃除機がけを続けてみてください。忙しいときでも、この寝具の掃除機がけは定期的に行ってください。



1㎡を20秒間かけて丁寧に

布団に掃除機をかけるときには、1㎡につき約20秒以上の時間をかけて、表と裏の両面から吸い取ります。寝具専用の掃除機ノズルを使うとダニ除去に効果的です。



天日干しVS 布団乾燥機

天日干しは、ある程度、布団の湿気を抑えることはできますが、チリダニを死滅させるまでの効果はありません。これに対して、布団を覆った状態で乾燥し、布団の中央部が50度以上に上昇するタイプの布団乾燥機では、チリダニを全滅させることができました。



布団乾燥機



天日干し

ダニ対策法

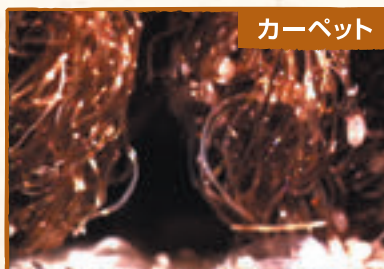
その二【ダニの隠れ場所を排除する】

チリダニの隠れ場所

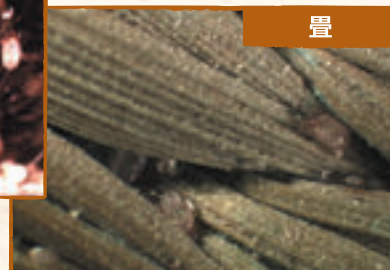
人間が生活している身近なところに、チリダニも生息しています。チリダニが好むのは、畳やフローリング、カーペット、寝具、ソファ、ぬいぐるみなど、隠れることができ、エサがあり、繁殖しやすい環境です。



畳の目に潜むダニ



カーペット



畳

チリダニの隠れ場所を排除する

ダニ対策の理想的な部屋は、チリダニの隠れ場所がないことです。ぜん息の子どもが寝ている寝室は、できるだけカーペットを敷かず、床のゴミが溜まりやすいものを取り除きます。



改善後



改善前

布団たたきの効果

布団たたきだけではチリダニを減らす効果はありません。布団たたき後、掃除機がけを行うとチリダニを減らすことができます。また、布団たたきによって、死骸や糞などのダニアレルゲンが布団表面に浮いて、吸い込みやすくなって、ぜん息患者にとっては逆効果になってしまうため、布団たたきの後には掃除機がけを必ず行ってください。



洗濯の効果

洗濯は、ダニアレルゲンを取り除いて少なくする効果がありますが、チリダニを死滅させるまでの効果はありません。



衣類乾燥機の効果

毛布などを洗濯した後、衣類乾燥機にかければ、チリダニを死滅させることができます。乾燥後は毛布に死骸が残るので、掃除機をかける必要があります。



【床面に掃除機をかける】

掃除機がけてチリダニを減らす

小児ぜん息の原因であるチリダニを減らすには、掃除機がけが効果的です。掃除機がけは、生きているチリダニを減らすだけでなく、チリダニのえさを減らし、繁殖を抑える効果があります。



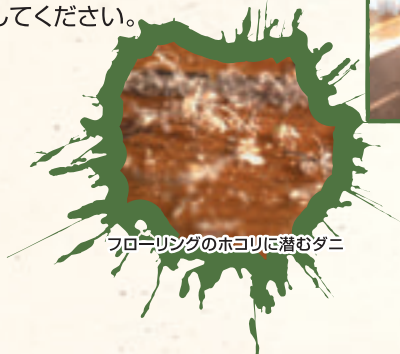
床面に潜むチリダニを減らす

チリダニが潜んでいる畳やフローリング、カーペットなどの床に掃除機をかけます。小児ぜん息の子どもが寝ている部屋は、できるだけ毎日掃除機をかけます。



1㎡を20秒間かけて丁寧に

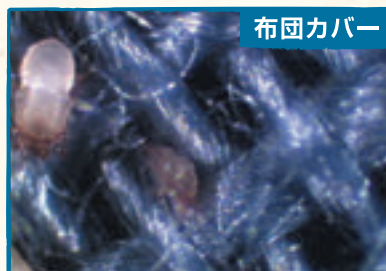
掃除機がけは、1㎡を20秒間かけて丁寧にを行います。掃除機をかけるときには、窓を開けて換気してください。



フローリングのホコリに潜むダニ

高密度繊維を使用した布団カバー

シーツや布団カバーの繊維には、小さな隙間があって、チリダニは自由に通過することができます。そのため布団の中にダニアレルゲンがたまりやすくなります。

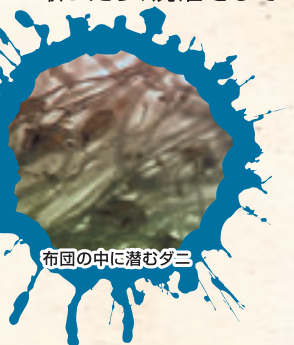


布団カバー

高密度繊維を使った布団カバーは、チリダニが通れる隙間がありません。チリダニが布団の中に入らないので、ダニアレルゲンを排除することができます。ただし、布団カバーの表面にはチリダニが付着するので定期的に掃除機をかけて吸い取ったり、洗濯をしてください。



高密度繊維



布団の中に潜むダニ



監修・編集委員

国立病院機構三重病院 臨床研究部 部長 藤澤隆夫先生

編集委員

いきもの研究社 代表 吉田政弘先生

西宮市環境局 環境総括室 環境衛生課 課長補佐 米正静男

西宮市環境局 環境総括室 環境衛生課 衛生作業主任 平良常弘

墨田区役所 福祉保健部 保健衛生担当 保健計画課 主事 榎本祐子

制作

東芝デジタルフロンティア株式会社

製作・発行



独立行政法人環境再生保全機構

ERCA

独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部 事業課

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310

電話044-520-9568

<http://www.erca.go.jp/yobou/>

※この冊子は、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」(<http://www.erca.go.jp/yobou/>)
「パンフレットのお申し込み」よりダウンロードすることができます。

第一版第一刷 平成21年5月

第一版第四刷 平成26年7月

リサイクル適性[®](A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

