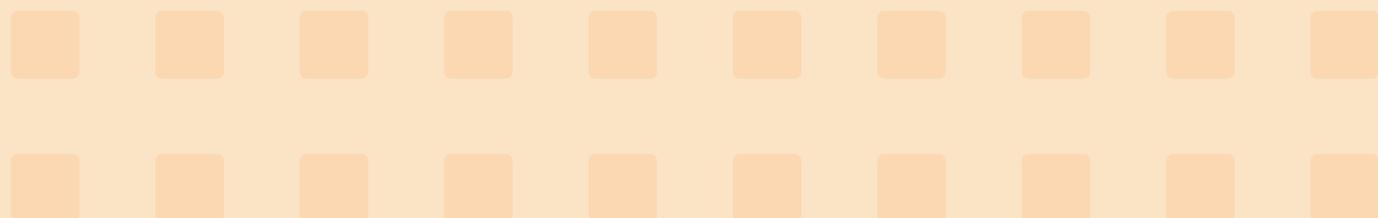


ハウスダストの話

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

TEL (0562) 38-2800



ハウスダストの種類

1. ダニ

家のホコリをはじめ、人やペットの毛などをエサとして繁殖するダニは、死骸もハウスダストによる症状を引き起こす最大の原因となっています。



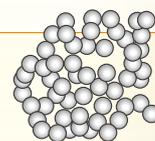
2. 人やペットの毛、フケ、虫の死骸やフン

家の中のホコリには抜け毛やフケ、ゴキブリなど虫の死骸やフンが含まれていて、これらがハウスダストによる症状を引き起こす原因となります。また、これらのハウスダストを放置しておくことでダニの栄養源となり、さらにダニを増殖させて、ハウスダストによる症状を悪化させる悪循環が生まれます。



3. カビ

お風呂場やキッチン、家具の裏の壁など、湿度の高い場所に目に見えるほどのカビがはえていたら、その孢子が大量に発散し、空気中に浮遊している可能性があります。現代の住まいは密閉度が高く、湿度も高いためカビや細菌が繁殖しやすくなっています。



ハウスダストが引き起こす疾患

1. アレルギー性鼻炎

アレルギーの原因物質が体内に侵入して、アレルギー反応を引き起こし、鼻の粘膜に炎症を起こします。突然、発作のようなくしゃみが続いたり、水のような鼻水、鼻づまりなどの症状を引き起こします。

2. アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎は、アレルギーの原因となる異物が結膜に入ることによって目に充血や強いかゆみが生じる疾患です。結膜がむくんで白目の部分がブヨブヨになることもあります。

3. アトピー性皮膚炎

乳幼児期は、顔や頭、耳などの皮膚がジクジクして赤く腫れ、小児期以降では皮膚がかさかさになり、硬くなります。強いかゆみをともなうため、かくことで細菌に感染して悪化することがあります。思春期ごろに治まる人が多いのですが、成人以降も続くと慢性化することがあります。

4. 気管支喘息 (小児)

発症のピークは1～2歳で、約8割が未就学期に発症します。症状は、喘息発作時の激しい咳き込み、とくに息を吐いたときの息苦しさですが、息をするたびにのどや胸から「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という狭まった気道を息が通るときの音が特徴的です。

5. 気管支喘息 (成人)

長引く風邪だと思っていたら、喘息といわれることがよくあります。成人の気管支喘息はアレルギーによる気道の慢性的な炎症で、少しの刺激に反応して悪化し、気道が狭くなって息苦しくなります。これが発作で、他に息をするたびに「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という呼吸音と激しい咳き込み、粘り気のある痰、息苦しさなどの症状があります。



ハウスダストの掃除方法は？

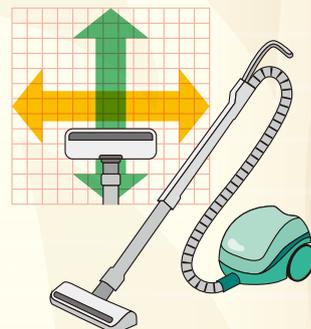
ハウスダストの多いふとんや床、布製品のお掃除ポイントをおさえて、できるだけスッキリ取り除きましょう。

●カーペットにからまるハウスダスト

カーペットやラグなど、毛足の長い敷物にはハウスダストがからまりやすく、さっと掃除機をかけるだけではなかなか取りきれません。また、その上を人が歩くと、ハウスダストが舞い上がってしまいます。

ていねいな掃除機がけでカーペットをスッキリ!

掃除機がけは、カーペット1㎡あたり20秒を目安に、掃除機のヘッドをゆっくり動かします。カーペットの毛足を起こすようにしながら、タテヨコ両方向からかけ、毛の根元にたまっているハウスダストも吸い取っていきましょう。



●ダニが好むふとん

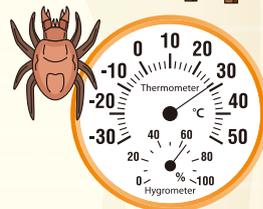
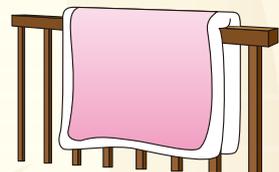
ふとんは「外に干したから、スッキリ」と思いがち。でも普通のふとん干しだけでは、中に潜むダニのフンや死がいなどのハウスダストは、取りきれれていません。しかもこれらは、乾燥すると数ミクロン(1ミクロンは1000分の1ミリ)の大きさにまで粉々に砕けやすくなります。寝返りのときなどに簡単に舞い散ってしまい、知らずに吸い込んでいます。

なぜダニはふとんが好き？

ダニが最も繁殖するのは、**湿度が60～80%、気温が20～30℃の環境**。ふとんは、人間のアカやフケなどのエサがたっぷりあるうえ、寝汗などによって湿気も多く、体温であたためられて適温になっています。まさにダニの温床なのです。

こまめなお手入れで、ハウスダストをスッキリ

ふとんカバーやシーツなど、洗えるものはこまめに洗い、ふとんは干して掃除機をかけるなど、念入りにお手入れをしましょう。

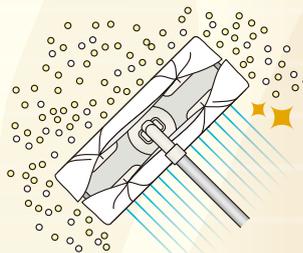


●フローリングは舞い上げに注意

フローリングの上に落ちているハウスダストは、掃除機でさっと吸い取れるように見えますが、実は、掃除中の動作や掃除機の排気によって、簡単に空気中に舞い上がってしまいます。

まずは拭き掃除から

舞い上がった微細なハウスダストは、しばらく空中を漂い、再び床に落ちるのは2時間後。始めにクイックルワイパーで細かいダストを除去してから掃除機をかけましょう。



●汚れがつきやすいクッション・まくら・ぬいぐるみ

クッションや、まくら、ぬいぐるみなどの布製小物には、ダニのエサとなる汚れ(汗やよだれなど)がつきやすいので注意しましょう。

洗えるものは洗いましょう

ぬいぐるみなどでも、「手洗い」の表示があるものは、洗濯機を「手洗い」コースや「ソフト」コースなどに設定し、ネットに入れれば洗えるものも多くあります。洗ったあとは、湿気が残らないようによく乾かしましょう。



★症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいに
なさってください。

