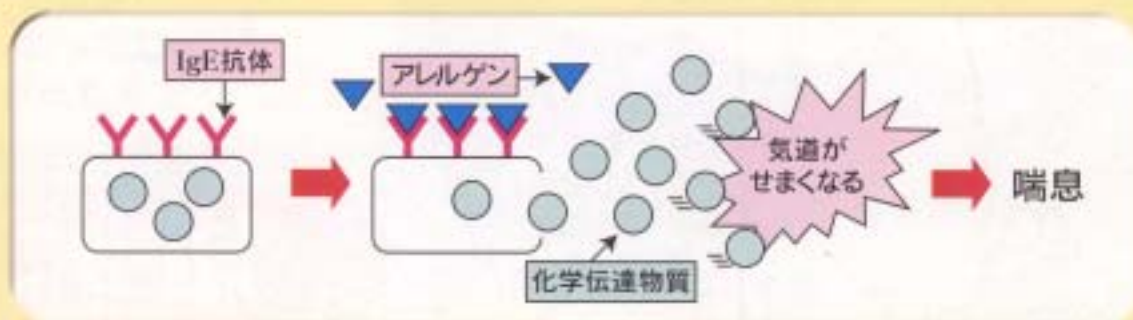


# ダニアレルギーって なんだろう？



## ダニアレルギーが起こるしくみ

吸い込んでしまったダニのフンや死がいなどのアレルゲンが体内のIgE抗体と結合すると化学伝達物質が放出されます。この化学伝達物質が気管支に作用すると喘息、鼻ではアレルギー性鼻炎、皮膚ではアトピー性皮膚炎を起こします。



## ダニアレルギーの原因になるダニ

アレルゲンになるのはヒョウヒダニです →

死がいやフンなどがアレルゲンになります。

ヒョウヒダニの体長は0.3~0.5mmで、乳白色をしています。

家の中に最も多くいるダニで、人のフケやアカ、食べカスなどをエサにしています。人を刺すことはありません。



## ダニアレルギーを予防する住まいづくり

ダニアレルギーには体質などいろいろな要因もありますが、私達が日常生活を見直すことによってヒョウヒダニを減らす方法を考えてみましょう！

ページをめくる→

# ダニアレルギーを予防する住まいづくり



アレルギー量が増え始める8月に大掃除をしよう

たたみ干し



湿度  
55%以下

部屋には  
湿度計

あける



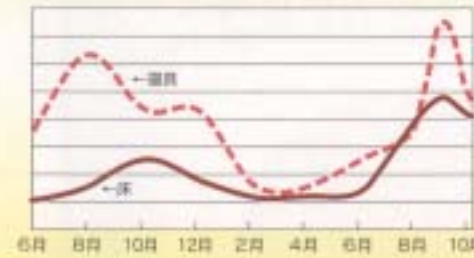
まわす

※ダニ対策には部屋の乾燥は効果的ですが、喘息やアトピーの場合には乾燥しすぎると症状が悪化することもあります。症状とのバランスを考えながらダニ対策しよう。

## ダニが増えやすい 温度と湿度は…

温度は20～30℃  
湿度は60～80%  
(最適は75%)  
55%以下では  
生きられません。

## 季節によって アレルギー量は異なります



## お宅のダニアレルギー量を 調べてみたい方は…

各区保健福祉センター衛生課に  
お問い合わせください。  
(連絡先は裏面にあります)

現代の住宅では  
冬でも15℃を  
越えています。

寝具は直接体に触れるため、  
床より影響が大きいです。

# 知って得するダニ情報

布団の丸洗いは  
効果抜群!  
ときどき専門業者に  
洗ってもらおう



押入には湿気を  
ためないように

すのこで  
風通し

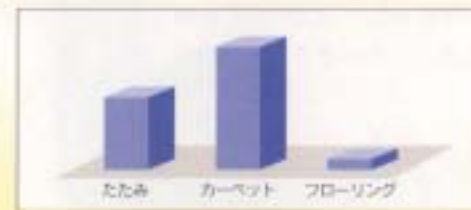


タオルケットは  
こまめに洗濯

## 寝具のアレルギー量は カーペットやたたみより 多いのです

特に綿の布団はアレルギーが多めです。  
長期間押入に入れておくと寝具の  
アレルギーは増えます。  
丸洗いと掃除機がけが効果的です。

## 床のアレルギー量は 材質によって異なります



3日に1度は  
ゆっくり掃除機をかけよう



たたみ1枚  
ゆっくり1分

線をじっくり

目にそって

カーペットは、ホコリやダニが  
取れにくいので念入りに!

布団やカーペットに

防ダニ加工した製品が増えています。

ダニが通過できないほど目の細かい布地を使ったものや  
薬品処理をしたものなどいろいろな種類の加工品があります。

使われている薬品によっては、  
かえって症状が悪化することもあるので注意!

## ダニが気になってしょうがない…という方へ

ヒョウヒダニはどこの家にもいるダニです。ど  
んなにがんばってもダニをゼロにすることはでき  
ません。

見えない相手とたたかうのはたいへんです。気にな  
りだすと家中にダニがたくさんいるように感じて  
しまいがちです。

そういうときは保健福祉センターに相談してみ  
ましょう。実際にダニアレルギー量を測定してみる  
ことをおすすめします。

アレルギー疾患はアレルギーだけでなく、体質、  
ストレス、気候などの影響を受けます。医師と相談  
しながらダニ対策をおこないましょう。



## 参 考

### そのほかのダニ

ダニアレルギーの原因にはなりませんが、  
家庭でよく見かけるダニをご紹介します。



#### ケナガコナダニ

体長0.3～0.7mm・乳白色不透明

食品に大発生します。人を刺したりは  
しませんが、大発生すると、このダニを  
食べるツメダニが増えます。

見つけたら、食品は処分し、掃除と換  
気(乾燥)に努めます。



#### ツメダニ

体長0.3～0.8mm・乳白色～淡黄橙色

室内にいるチャタテムシやコナダニ  
をエサにするダニで、人を刺します。

見つけたら、掃除をしてエサとなる虫  
を除き、換気(乾燥)に努めます。



#### ◆お問い合わせは◆

青葉区保健福祉センター衛生課  
宮城野区保健福祉センター衛生課  
若林区保健福祉センター衛生課  
太白区保健福祉センター衛生課  
泉区保健福祉センター衛生課

電話225-7211  
電話291-2111  
電話282-1111  
電話247-1111  
電話372-3111

内線6727～6729  
内線6724～6726  
内線6724～6725  
内線6724～6725  
内線6724～6726