

# ～お住まいの衛生管理について～

## ○子供のアレルギーを防ごう!

近年、ぜんそくやアレルギー性鼻炎などのアレルギー症状に悩む子供が増えています。アレルギーの原因となるものをアレルゲンと呼びます。みなさんの生活空間にもアレルゲンが潜んでいます。

## アレルゲンの代表格～ハウスダストについて～

ハウスダストとは、ダニの死がいやフン、衣類などの繊維くず、ペットのふけ、花粉、カビなど室内塵のことです。ハウスダストは空気中に舞上がりやすく、体の中に入るとアレルギー症状を引き起こすことがあります。

ダニのアレルギーは、子供のぜんそくの原因として高い割合を占めています。



## 家に潜むダニについて

- **ダニ種類**  
コナヒョウヒダニ、ヤケヒョウヒダニ、イエダニ、フトツメダニ、ケナガコナダニなど
- **好きな場所**  
温度や湿度が高いところ（温度20℃～30℃、湿度60%以上）  
カーペット、畳、布団、ソファなど
- **嫌いな場所**  
フローリングなどツルツルしたところ
- **好きな食べもの**  
人の食べこぼし、人のふけやアカ、カビなど。  
ダニには人の血を吸う仲間もいます。
- **ヒョウヒダニやその死がい、フンを人が吸い込むとアレルギー症状を誘発させます。**

こんな場所に潜んでいます。



ぬいぐるみ



車の中・チャイルドシート



カーテン



## ダニなどのハウスダウトを減らすには!

掃除・洗濯・換気が有効です。家事の方法を少し見直したり、工夫することでハウスダウトを減らすことができます。

### 洗濯のポイント

洗えるものは定期的に洗濯を行うと良いです。丸洗いでのアレルゲンの除去率は90%といわれています。

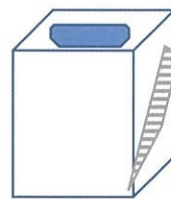
### 換気のポイント

換気は湿度をコントロールするのに有効です。天気の良い日は、窓を開けて室内の空気の入替えを行いましょう。

窓は2か所開けるのがポイントです。入口と出口を作ること、空気が流れる道筋ができます。

部屋の対面2か所の窓を開ければ、よりよく換気ができます。換気扇などで空気を入替えて、更に扇風機を回して、気流を作り出すことも効果的です。

ふすまや押入れも戸を開けて、時々換気すると良いです。



掃除

洗濯

換気

やめて～!



### 掃除のポイント

#### 掃除機

掃除機をかける時は、窓を開けて換気し、空気を入替えて、掃除機のヘッドをゆっくり動かしましょう。

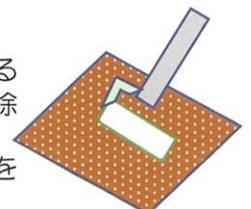
掃除機をかけた後は、ヘッドの裏側の吸込口についたホコリを取り除きましょう。

掃除機のヘッドの裏側

#### カーペット

ダニはカーペットの毛の根元に潜み、卵を産みます。ダニは熱に弱く、熱い場所から逃げる性質がありますので、ホットカーペット等を敷いて加熱し、ダニが上に出てきたところを掃除機で吸い取りましょう。

また、ペットなどを飼われている場合には、抜け毛が絡みやすいので、粘着ローラーなどを活用しましょう。定期的に天日干しや丸洗いができるとより効果的です。



## 布団

布団は週1、2回程度、天日干しや布団乾燥機を使用すると効果的です。布団を敷きっぱなしにして、湿気がこもらないようにしましょう。乾燥を行った後は、掃除機をかけてダニを除去してください。

その際、掃除機のヘッドは布団専用のものをオススメします。布団をたたいたり、上で飛びはねたりすると、布団のダニの死がいやフンを碎いて拡散させてしまうおそれがあります。

押入れなどに布団をしまう場合は、湿気対策としてすのこを下に敷いたり、湿気取りなどを活用しましょう。

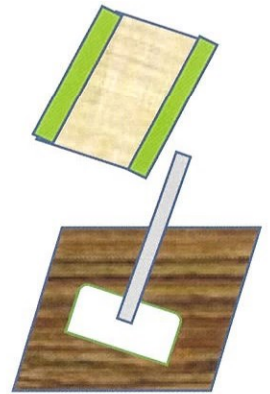


## 畳

掃除の時は、畳の目に沿って掃除機をかけたり、雑巾で乾拭きしたり、お湯につけた雑巾を絞って拭くと良いです。また、可能であれば定期的に天日干しを行ったり、持ち上げて通気させるだけでも良いです。

## フローリング

フローリングはホコリが舞いやすいので、掃除機をかける前にあらかじめ吸着シートなどを使用してください。乾拭きだけではなく、定期的に水拭きをすることをオススメします。



## 〇部屋を快適環境に!

1日の大半を過ごすお住まいを過ごしやすくするための環境づくりの方法をお伝えします。

## 換気

料理や暖房などで火を使うと発生する二酸化炭素、一酸化炭素など人の活動による内環境の汚れや建材・家具などから発生する化学物質により、お部屋の空気が汚れていきます。

お部屋をきれいにするには、「換気」が効果的です。表面の『換気のポイント』を参考にしてみてください。

## 温度と湿度

お部屋で快適に過ごすには、温度と湿度の管理が大切です。快適に感じる温度は人それぞれですが、温度と湿度、両方がそろって初めて快適に感じます。

湿度が70%を超えるとカビやダニが発生しやすくなります。

特に冬場は、窓ガラスや北側の壁、押入れ等が結露しやすく、結露した水が原因でカビが生えたりします。

逆に湿度が低すぎると、のどや気管支の粘膜が乾燥し、のどを痛めたり、のどの保護作用が低下し風邪のウイルスが体内に侵入しやすくなります。

また、インフルエンザウイルスは、湿度が低い方が生育しやすくなります。

①湿度は、40～70%の間を目安にして、必要な場合は加湿や除湿を行いましょう。  
(湿度計を設置して、お部屋の状況を確認しましょう。)

②快適な湿度を保つためには、『加湿器』を使用することが有効です。



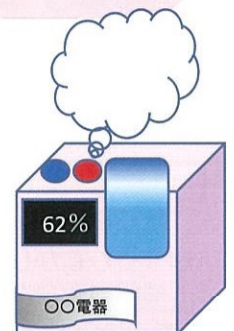
### <加湿器管理のポイント>

- ①水タンク、トレー及びフィルターなどは、定期的に洗浄し、清潔にしておくこと。
- ②使用する水は水道水を使用し、毎日こまめに交換すること。
- ③長時間使用しないときは、水タンク内の水を捨て、洗浄しておくこと。

加湿器の水タンク内は汚れやすく長時間水を貯めたままにしがちですが、放置するとぬめりが発生し、このぬめりの中にレジオネラ属菌が発生し、繁殖してしまう可能性があります。レジオネラ属菌が原因でレジオネラ症（感染症）になり、発熱、寒気、筋肉痛、高熱、吐き気・下痢、呼吸困難などの症状を引き起こすおそれがあります。

また、重篤な場合は、死亡するおそれがあります。

☆超音波式の加湿器は、振動によって水に含まれるミネラルや細菌類などをまきちらすおそれがあるため、こまめな清掃など適切な管理が必要です。



(お問い合わせ先)

岡山市保健所衛生課 環境衛生係

TEL:086-803-1258