

# ダニ・カビを減らすための効果的な環境整備メニュー

愛媛生協病院 小児科・アレルギー科

近年の住環境の変貌（気密性と保温性の追及）は、住居内で生活する人の生活様式のみならず、住居内で生息する生物にも多大な影響を与え、とりわけダニとカビの増加をもたらしました。

表 ダニ・カビの至適生育条件

	ダニ	カビ
温度	○25℃前後。23℃以上で越冬する ×20℃以下, 30℃以上で成長鈍化 ×55℃以上で死滅	アレルギーとなる大部分のカビは、 25℃～35℃
相対湿度	○60～80%前後 ×60%以下で繁殖力が落ちる ×40～50%で、5～11日脱水のため死滅	70～90%
餌	○ヒトや動物のフケ・カビ・食べ物のカス	
繁殖場所	○潜り込んで卵を産める場所	エアコンの吹き出し口 窓のサッシ

## 【環境整備メニュー】

- ①ダニ抗原対策は、まず寝具類、次に寝室と居間のカーペット・ゴザ、そして畳の順番で行う。
- ②冬の室温を20℃以下に保ち、加湿をしてはいけぬ。温湿度計で室内環境を湿度50%以下に管理する。
- ③部屋の通風・換気を良くし、湿度が高くないようにする。但し、花粉症を合併している場合は、花粉の飛散時期には窓の開閉に注意する。
- ④2003年7月以降に着工した建物は、24時間換気が義務付けられたので、住宅性能は著明に改善している。
- ⑤洗えないカーペット・敷物は敷かない。最低でも週に2回以上掃除機をかけ、3週間に1回洗う。
- ⑥フィルター性能のよい掃除機（二重パックまたはHEPAフィルター式）で、20秒/m<sup>2</sup>以上かけて念入りに、1週間に2回以上は行う。掃除の間は、患児はマスクを着用し、掃除後20分間は部屋に入らない。
- ⑦フローリングなどのホコリのたちやすい場所は、ウエットシートで拭き掃除をした後に、掃除機をかける。
- ⑧寝具類は、晴れた日には、週に2回以上、家の屋根や車の屋根に広げて両面を天日干しにする。ベランダに干しても、布団の湿気は減るが、ダニは裏に逃げるので死なない。ダニの繁殖期にあたる真夏に、窓を閉め切った車の中に数時間放置する高温処理で生きダニは死滅する。布団を取りこむ時にたたく必要はない。1週間に1回、両面を20秒/m<sup>2</sup>以上かけて、布団専用ノズルを用いて掃除機をかける。天日干しが困難な場合は、布団をしっかりと覆えるサイズの布団乾燥機で両面を長めに乾燥すると、布団の湿気が減り、脱水でダニは死滅する。
- ⑨布団の丸洗いを最低1年に1回行なう。  
敷布団は、ダニ抗原量が多く、室温が20℃以下になった秋に洗う。  
冬の掛け布団や毛布は、使用しなくなる初夏に丸洗いし、布団圧縮袋に保管する。
- ⑩布団を防ダニカバーで包む。
- ⑪花粉症を合併している場合は、花粉飛散時期には外干しを避け、布団乾燥機を使用する。
- ⑫毛布は3週間に1回洗い、使用しない季節は、丸洗い後に布団圧縮袋に保管する。
- ⑬ベッドのマットレスは使用しない方がよいが、使用するなら防ダニカバーで包む。
- ⑭シーツ・布団カバーは1週間に1回洗う（55℃以上の湯で洗うのが理想的）。
- ⑮枕はプラスチック製がよい。それ以外を使用する場合は、防ダニカバーで包む。

## その他

- ⑯ペットは飼わない方がよい。もしも飼うのなら、外で飼い、定期的に洗う。
- ⑰クッション・ぬいぐるみはなるべく置かない。置く場合は3週間に1回洗う。
- ⑱ソファ・イスなどは、布張りは高密度にダニが発生する。革・合成皮革・木製にする。
- ⑲布製カーテンはブラインドにするか、月1～2回洗う。
- ⑳押入れはスノコを敷き、通気をよくする。
- ㉑年に1回、梅雨明けか年末に、畳を上げる大掃除を定期的に行う。



走査電子顕微鏡で

みたヤシロカダニ

(2013. 11. 1)