



## ダニアレルギー対策

家の布団や絨毯に発生するダニ。朝起きると、体がムズムズと、痒くなる思いをしたことがある方も多いのでは？さらに酷くなると、体を刺すダニも現れ、体に湿疹や、アレルギー反応が出ることも。今回は、ダニアレルギーの対策についてご紹介します。

### ダニアレルギーの症状とは？

ダニアレルギーの症状で代表的なものは

◎皮膚の痒み ◎目の痒み ◎咳、喉の痛み ◎くしゃみ、鼻のムズムズ  
といった症状が、見られます。



### ダニが繁殖しやすい時期は？

ダニの繁殖が活発になるのは、梅雨の時期です。

ダニは5月から増え始めて、夏をピークに下降していきます。かといって、秋以降が安心というわけではなく、以下の事に注意しなければなりません。

◎ダニの繁殖は減るが、死骸や糞のピークは9～10月頃になる。

◎刺されることは減るが、死骸や糞からアレルギー性の病気になる。

また、ダニは、温度が20℃～30℃、湿度が60%～80%と、高温多湿な場所を好みます。ここに、フケや埃などのエサになるものがあれば、繁殖を続けます。

※冬の間でも、暖房で温かく、加湿器や室内干しといった、適度に室内が保たれている環境であれば、ダニにとって繁殖に最適という事になります。

### ダニアレルギー対策

ダニの温床となるのは、寝具や絨毯、ソファなどです。

ダニは温度50℃以上で死滅します。特に、50℃で20分以上加熱するのがいいとされています。天日干しや布団乾燥機などで、死滅させたあと、ダニアレルギーのアレルゲン物質(死骸や糞)を、取り除く必要があります。

それには、吸引力の高い掃除機で、吸い込んでしまうのが効果的です。

ダニは、物にしがみつくと力が強いので、布団や絨毯などに、掃除機をかける場合は、念入りをする必要があります。1畳につき、1分程度時間をかけるぐらいの速度で、数回往復すること、絨毯などは、毛並みと逆方向にかけるとを心掛けましょう。一方向だけでなく、いろんな方向から掃除機をかけることも大切です。

また、人の髪の毛やフケ、食べカスやホコリなどダニのエサになるものを残さないように、部屋の掃除はこまめに行いましょう。

その他にも、ダニが好む香りで誘い出し捕獲する、ダニ捕りシートなども活用しながら、効率よく対策を行いましょう。

