



ダニについて知ろう！



気管支喘息やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎の原因にもなるダニアレルギー。ダニの死骸やフンを吸い込むことによって引き起こされます。今回はダニについて知り、ダニを増やさない環境づくりについてご紹介します。

ダニとは？

ダニは、世界中に約 4 万種生息しています。私たちに最も身近で、家に住むダニはチリダニとツメダニですが、主にダニアレルギーの原因となるのはチリダニです。チリダニは体長 0.3～0.5mm と微小なため肉眼では確認できません。人を刺すことはありません。

ダニは湿度や気温が高くなる 5 月から 7 月にかけて繁殖し、真夏を過ぎると死んでいきます。9 月から 10 月頃にダニアレルギーが発症しやすくなるのは、夏に大量のダニが出したフンと大量に発生したダニが死に、その死骸が増えるからです。

～ダニが生きていく条件～

< 餌 >

食べこぼしや人の垢、カビなど



< 生息場所 >

カーペット、畳、湿気のある布団など

< 温度・湿度 >

室温 25℃、湿度 60%

ダニアレルギーの症状

花粉症はアレルギー症状を引き起こす原因の花粉が飛散する時期にだけ起こりますが、ダニアレルギーはダニの死骸やフンがある場所なら季節に関係なく症状が出ます。しかし、ダニの死骸やフンが増える秋頃から症状が出現し、春から夏にかけてはあまり症状が出ないため、秋の花粉症と勘違いする人も多いようです。

アレルギー性鼻炎
くしゃみ・鼻水・
鼻づまり



アレルギー性結膜炎
目のかゆみ・充血
涙・ゴロゴロ感など



喘息
せき・呼吸困難など



アトピー性皮膚炎
皮膚のかゆみ・
湿疹など



家でできるダニ対策！

ダニは室温 25℃、湿度 60%で急速に増えます。秋にダニの死骸やフンが発生するのを防ぐためには、気温や湿度が上がる初夏の頃から対策を取ることが大切です。

【除湿】



日本の夏は高温多湿です。

通気、換気、除湿に努めましょう。除湿器があれば使用し、室内の湿度を 60%以下に保ちましょう。押入れやクローゼットもこまめに換気しましょう。

湿度を下げることはカビの予防にも繋がります。



【布団】



寝具は防ダニ効果のあるものがおすすめです。週に 1 回は布団を干すか、布団乾燥機をかけましょう。

布団をたたくのは厳禁です。たたくことで小さな切れ目ができると、そこからダニが入り込むことがあります。干した後は表面を掃除機で吸いましょう。

寝具をこまめに取り替えるのも大切です。

【クッション・ぬいぐるみ】



ぬいぐるみやクッションに付着している人の皮脂、食べかすやほこりがダニの餌になるので、掃除機で汚れを吸い取った後にブラッシングをしましょう。

ダニは乾燥に弱いので、天日干しで十分に湿気を取った後、掃除機で吸い取るようにすると効果的です。



【食べ物】

ダニはでんぷんやタンパク質、旨み成分（アミノ酸）などを多く含むお好み焼き粉やホットケーキミックスが大好物です。

ダニが内部に大量発生した粉ものを使って料理した、お好み焼きやパンケーキを食べると食物アレルギーが起こることがあります。開封後は早めに使い、余った場合は冷蔵庫に保管しましょう。

【掃除】

チリダニが好むのは、湿気のある布団、押入れ、家具の裏、カーペット、畳、カーテン、ぬいぐるみなど。人の角質片やフケ、カビやホコリなどを餌にしているので、家具の裏側もきちんと掃除し、カーペットや畳などの床面、ソファなどは掃除機で十分吸いましょう。

ダニの死骸やフンが増える秋は、ハウスダストが床に落ちている朝のうちに、拭き掃除をしてから掃除機をかけましょう（最初に掃除機をかけると空気中に舞い上がってしまうため）。また、カーペットを掃除する際には、粘着式クリーナー（コロコロ）では、逆に食べかす等を奥に押し込んでしまうので、必ず掃除機をかけてください。

