

# くらしの健康

令和元年9月 第47号



## 目次

### ○ 秋はダニアレルギーに注意

○ 東京都健康安全研究センター 施設公開

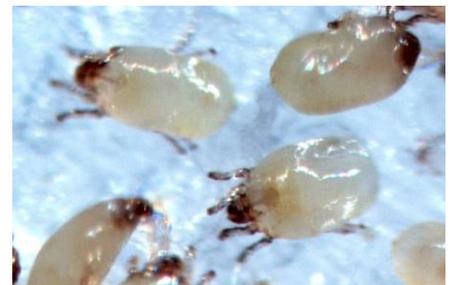
## 秋はダニアレルギーに注意

気管支ぜん息やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を引き起こす原因物質を「アレルゲン」と言います。スギなどの花粉や卵などの食物がアレルゲンとなることがよく知られていますが、私たちの生活の場である住まいの中にも、ダニやカビ、ペットの毛など、呼吸とともに吸い込まれてアレルギーを引き起こすアレルゲンがあります。

その中でもダニは、室内環境における最も注意の必要なアレルゲンの1つです。ダニは、梅雨時から夏にかけて繁殖し、秋に入るとその死骸や抜け殻、フンが室内に多く蓄積します。これらがアレルゲンとなることで、秋頃にアレルギー症状が悪化しやすいという患者の方がいます。秋はダニアレルギーに対する注意が必要です。

一般家庭では、チリダニ科のコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニの2種類が多く見られ、その体長は0.3~0.6 mm程度、成虫の寿命は2か月程度です。ダニの育ちやすい環境は、温度25°C前後、湿度75%前後です。室内のチリ、ホコリ、ヒトのフケやアカ、食べ物のカス、カビなどをエサとして繁殖します。

東京都では、平成28年10月に一般家庭10軒の協力を得て、居住環境における室内のダニに関する調査を行いました。この調査で、ヒョウヒダニフン由来アレルゲン量(Der 1量※と言います)を測定したところ、10軒中9軒でホコリ1gあたり2µg以上、このう



ヒョウヒダニ

ち6軒は10 µg以上検出され、また、Der1量は、フローリングの床と比べてカーペット／畳の方が高く、寝具で最も高い値を示しました。世界保健機関(WHO)では、室内のホコリ1g中のDer1量が2 µg(ダニ数100匹／ホコリ1gに相当)以上でダニアレルギー発症の危険性があり、10 µg(ダニ数500匹／ホコリ1gに相当)以上でぜん息発作を誘発する危険性があるとされています。

生息数の多少はありますが、ダニは室内に必ず住みついています。ダニアレルゲンが多くなる秋に、ダニアレルゲンから身を守るためには、日頃から室内にダニが繁殖しにくい環境作りと、室内に蓄積したダニアレルゲンを減らす対策が有効です。

★ ダニが繁殖しやすい場所

寝具、カーペット、畳、カーテン、押し入れ、ぬいぐるみなど

★ ダニの繁殖しにくい環境作りのポイント

① 床面をダニが繁殖しにくい素材・環境にする

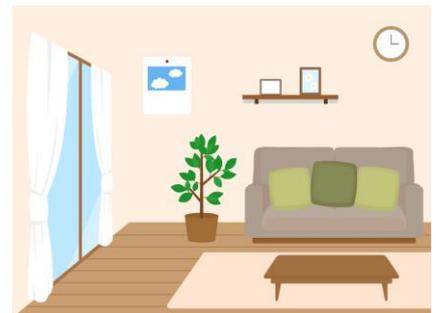
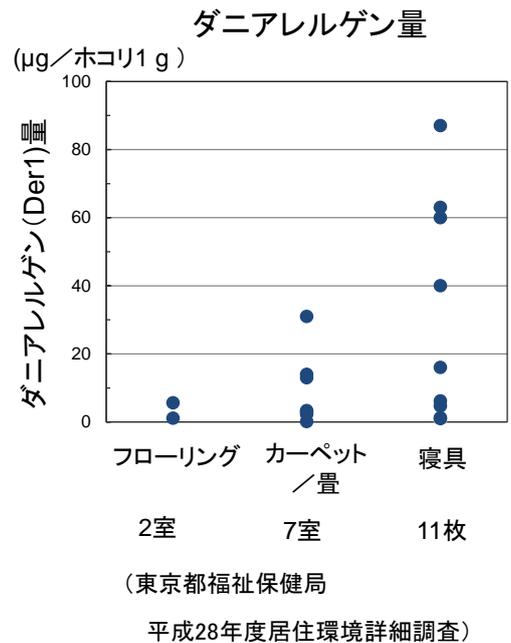
- ・ 床材はフローリングとし、カーペットを使用しないのが理想的です。
- ・ 天気の良い日には窓を開け、部屋の風通しを良くして、畳など室内の湿気を取り除きましょう。

② 床面への掃除機がけを行う

- ・ 床の掃除機がけはできるだけ毎日行いましょう。少なくとも3日に1回は、1㎡あたり20秒以上の時間をかけて丁寧にいきましょう。
- ・ 特にカーペットや畳の掃除機がけは、ゆっくり、ノズルを動かしながら吸引しましょう。
- ・ 掃除機がけの前に拭き掃除を行い、ほこりの巻き上げを減らしましょう。

③ 床面以外のダニの生息場所を減らす

- ・ 布製のソファに掃除機がけをし、カーテンは定期的に洗濯しましょう。
- ・ 電灯のかさ、タンスの天板などのほこりが溜まりやすい場所も、年に1回は徹底的な拭き掃除をしましょう。



室内でダニのフンや死骸などを吸い込んでしまうのは、主に睡眠中です。1日の1/3の時間を過ごし、体に接して使う寝具は、ダニが最も生息しやすい場所であり、寝具のダニアレルゲン対策は特に重要です。

### ★ 寝具のダニアレルゲン対策

#### ① 十分な乾燥と掃除機がけ

- ・ 天気の良い日は布団を干し、よく乾燥させましょう。梅雨時期などは布団乾燥機を使用するとよいでしょう。
- ・ 寝具を干した後はたたかずに、必ず掃除機がけを行いましょ
- ・ 1週間に1回、1m<sup>2</sup>あたり20秒以上の時間をかけて、布団の表・裏に、丁寧な掃除機がけを行いましょ。



#### ② 寝具類の洗濯

- ・ シーツや布団カバーはこまめに取り替え、洗濯しましょ。
- ・ 毛布やタオルケットなどは年に2~3回以上丸洗いしましょ。
- ・ 布団を干せない家庭では、ダニの虫体やフンを丸ごと除去する布団の丸洗いが効果的です。専門の業者に頼んで1年に2回ぐらい行くとよいでしょう。

天気の良い日は  
布団を干しましょ

#### ③ 布団を敷く際の換気

- ・ 布団を敷いた直後は、ダニ(虫体、死骸、抜け殻、フン)が室内空気中に浮遊しましょ。布団敷きは、就寝30分以上前に、窓を大きく開けて行いましょ。



#### ④ 防ダニ製品の使用

- ・ 高密度繊維の防ダニシーツやカバーの使用で、寝具にダニを潜り込ませないようにしましょ。

※ チリダニ科のヒョウヒダニに由来するアレルゲンは約30種類あり、中でもフン(排泄物)由来のアレルゲン(Der 1)と虫体由来のアレルゲン(Der 2)の2種類がアレルギー疾患との関連が強いことがわかっています。これらのアレルゲンを測定することは、室内環境におけるダニアレルギー疾患誘発の危険性を判断するための有益な情報となります。なお、Derとは、ヒョウヒダニの属名 *Dermatophagoides* の最初の3文字をとったものです。



東京都福祉保健局では、快適な居住環境の状態を示すガイドラインとして「健康・快適居住環境の指針」を作成し、健康を支える快適な住まい方を提言しています。

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo\\_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html)  
ぜひご活用下さい。

## 東京都健康安全研究センター 施設公開

東京都健康安全研究センターでは、都民の生命と健康を守るため、日々様々な試験検査や調査研究を実施しています。このたび、毎年ご好評をいただいている施設公開を実施し、実際に検査を行っている研究室を見学するラボツアー等を行いますので、お知らせいたします。

研究部門の職員が直接当センターの業務を紹介し、検査の最前線を体感していただけます。普段は入れない研究室を見ることができる、年に一度の機会ですので、多くの方のご参加をお待ちしております。

### 1 日 時

令和元年10月26日(土曜日)10時から16時30分まで〔入場は16時まで〕

### 2 会 場

東京都健康安全研究センター(東京都新宿区百人町3-24-1)

最寄り駅 JR 中央・総武線 大久保駅北口 徒歩約8分

JR 山手線 新大久保駅 徒歩約10分



### 3 内 容

#### (1) ラボツアー(事前申込制)

〈コース〉

感染症・微生物コース／食品化学コース／医薬品・環境コース

〈時 間〉

第1回 10時30分～11時30分

第2回 13時00分～14時00分

第3回 14時45分～15時45分

〈定 員〉

各コース1回あたり12名 ※申込多数の場合は抽選

〈対 象〉

高校生以上



#### (2) 展示コーナー(当日受付)

試験検査の方法を解説するパネルや検査に使用する器具などの紹介。



### 4 ラボツアー申込方法

電子申請 または 往復はがきで**9月30日(月曜日)**(郵便の場合は当日消印有効)までにお申し込みください。

詳細はホームページをご参照ください。

<http://www.metro.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/08/27/22.html>

## 発 行: 東京都健康安全研究センター

住 所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電 話: 03-3363-3231(代表)

E-mail: [www@tokyo-eiken.go.jp](mailto:www@tokyo-eiken.go.jp)

H P: 東京都健康安全研究センター <http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

都内の環境放射線測定結果 <http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/>

花粉症対策のページ [http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj\\_kankyo/kafun](http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun)