

健ちゃんのそうなんだ

～ 室内環境のダニ・カビ対策について ～

🐛 ダニ対策

- ダニは喘息やアトピー性皮膚炎の発症や悪化に大きく関与しているので、生活環境の中でダニを減らすことが重要です。ダニには、多くの種類がありますが、アレルギーの原因(アレルゲン)になるのは、ヒョウヒダニ(チリダニともいいます)という種類で、目に見えない小さなダニです。カーペットやじゅうたん、ぬいぐるみ、布張りのソファ、カーテン、寝具など住宅のあらゆる場所にいます。大型のダニと違って人間を刺すことはありません。ダニの糞や死がいが粉々になってアレルギーを引き起こしますが、糞のほうがアレルゲンとしては大きな作用があります。
- ヒョウヒダニは、人間やペットのフケやカビを餌にしています。通常30～40日で卵から成虫になり、2～3カ月生きます。一日1～6個の卵を生み続け、一生涯で100個前後の卵を生みますので、条件がよければどんどん増えます。
- 特に、糞は、一匹のヒョウヒダニの一生の脱糞数は合計500個以上となりますので、大変な量がたまっていきます。糞は粉々になってしまいますので、吸い込んで喘息の原因になります。水によく溶けますので、汗と一緒に皮膚からも吸収されると考えられています。
テレビでダニに対する殺虫剤のCMを盛んに流していますが、じゅうたんの中や布団の中に無数に生息しているヒョウヒダニに殺虫剤を使っても効果は期待できません。人間が、有害な化学物質を吸い込むだけです。
- ヒョウヒダニは10℃以下や37℃以上では繁殖できません。現在の住宅では10℃以下になることは少ないので、湿度の管理で繁殖を抑える必要があります。
ダニは空気中の水分を吸収して水を補っているため、乾燥に弱く、湿度を60%以下にすることにより、繁殖を抑える事ができます。床をフローリングにする、こまめに掃除機をかける、押入を開けておく、湿気がこもらないようにしっかり換気するのが最も有効なダニ対策です。

🐛 寝具対策

- ダニが最も多いのは、寝具です。長く使用した布団のわたの中から、ダニは多数検出

されます。一枚の綿布団のわたから10万匹以上という測定値もあります。わたについているダニはほとんど死んだ虫ですが(わたの含水量が低いため生息が難しい)、わたの中で死ぬと繊維にからまって除去が難しく、糞と一緒にそのまま蓄積されます。中わたに蓄積されたダニの死骸や糞は丸洗いしか抗原を減らす方法はありません。

- 新しい布団にダニはいませんので、増やさない工夫が必要です。ダニは乾燥に弱いので、日光に干したり、布団乾燥機が効果があります。ダニが死ぬのは、50℃で20分、46℃で60分かかります。現在市販されている乾燥機では、布団全体がこの温度にならないのでダニを完全に死滅させるのは無理ですが、乾燥させるだけでダニ数は減少します。使い易い機種を選んで、こまめに乾燥するのが効果的です。
- ダニ忌避剤を繊維に織り込んだ防ダニ布団がいろいろ市販されていますが、性能を比較した客観的データは、少ないようです。忌避剤を使用していなくても、目のつまった布(高密度の布団用生地)が使用されているだけでも効果があります。
- ヒョウヒダニの体長0.1~0.5mmありますが、体幅は小さいもので0.04mmです。羽布団用布地はダウンプーフ加工されて縦0.005mm,横0.04mmになっており、ダニの通過は少ないでしょう。防ダニ用の高密度の布地を使った布団や寝具カバーも効果があります。防ダニ効果をうたった粗悪品もありますので、アレルギー専門医に相談してみてください。
- シーツ類に付着しているダニは、90%以上洗濯で洗い落とされます。ヒョウヒダニは、卵から幼虫に成るのに、約1週間かかりますので、週1回の洗濯が理想的です。

ペットについて

- ペットはアレルギーになる犬や猫、小鳥のフケや唾液、糞などはアレルギーになる可能性が高いので飼わないほうがよいのです。飼って最初のうちは症状がなくても、体のなかで徐々にアレルギーが形成され数年後に、喘息、鼻炎や結膜炎などを発症する例が多いのです。アレルギーマーチを進めてしまいます。また、室内で飼うと、ペットのフケや毛は、ダニの餌になり、ダニを増やすことにもなります。

カビ対策

- カビの胞子は空気中に浮遊しています。湿度があれば発芽し、ごくわずかな栄養分があれば菌糸をのばし胞子を形成しますので、あらゆるところに繁殖する可能性があります。対策としては、湿度管理が最も重要です。

- 畳にカビが発生することが多いのですが、多くは畳の下のコンクリートの結露か多湿状態によるものです。この場合は部屋の構造的な欠陥ですから住宅のプランニングの段階で細かい配慮が必要です。
- 最近の住宅は気密性が高いうえに、ビニールクロスで内装されているので吸放湿する材料は畳だけになってしまいました。そのため室内で発生した水蒸気は周囲が吸放湿しないので、畳だけに吸放湿が集中してしまいます。畳は稲わらでできていますので、相対湿度80%以上の空気に触れると急激に吸湿する性質があります。すると、カビも急速に生育します。
- 畳の上にカーペット類をひくと、カーペット類は畳よりも熱伝導率が小さく断熱材ですから、冬期は畳の温度が低くなり結露しやすくなります。するとカビが発育、増殖します。
- その他、寝具にもヒトから移行した汚れにカビが増殖し斑点ができることがあります。なかなかとれませんので、寝具にはカバーをかけて汚さない工夫が必要です。
- カビが増えるということは、ダニの餌が増えることになるので、ダニも増えることになってしまいます。

🐛 化学物質にたよらない

- ダニやカビを減らそうとして、防虫、防ダニ、防カビ剤などを使用することはお勧めできません。薬剤の効果は一時的なものですし、ほとんどが人間に対して毒性を持っています。
- 化学物質に長い間接触していると、いろいろな化学物質に非常に過敏な体質になってしまう人がいます。化学物質過敏症といわれていますが、このような状態になると、通常の日常生活が大変困難になります。そのうえ現在のところ、よい治療法がありませんので、過敏にならないように予防することが必要です。

🐛 確かな情報を

- カビ、ダニ対策といっても、毎日のことです。手間のかかることでは長続きしません。湿気をためないこと、家具を少なくして掃除しやすい住環境にすることが基本です。確かな情報を得て、生活スタイルをととのえることが、アレルギー疾患の予防になると同じ治療にもなります。