

## 喘息の予防 (環境整備)

喘息の原因として一番多いのは、室内のダニやほこりです。また、アトピー性皮膚炎でも1歳すぎからは食事よりもダニが問題になります。

身の回りの環境を整えて、ダニやほこりを少なくすることは、喘息やアトピー性皮膚炎の治療のためにとても大切です。



世界の  
子どもに  
ワクチンを  
日本委員会

### ダニの話

よくダニと言っているのはチリダニ、ヒヨウヒダニのことで、人間の血を吸う訳ではありません。

日本のような高温多湿が大好きで、最近の密閉された室内にはとくに多くいます。ほこり1グラム(ピンポン玉大)に5,000～1万匹も住むことができ、6畳敷きカーペットには2万匹もいるそうです(ちなみに板張りの部屋では約200匹)。布団は1枚に30万匹、毛布1枚に1万匹といいますから、驚くばかりです。

エサは人や動物のフケやアカ。朝おきたばかりの布団はおいしい「ご馳走」でいっぱいです。

アレルギーで問題になるのは、そのダニの死骸や糞。丸洗いして流したり、掃除機で吸い取ることがとても大切なのです。



# 喘息の予防（環境整備）

## 1. ダニ・ほこりを少なくする

日本の気候はダニが繁殖するのにちょうどいい暖かさと湿気があります。そこにエサになるほこりや人のフケが多かったり、毛羽立っている物があると、ダニがとても多くなります。

### ・床

木質のフローリングやクッションフロアは、普通に掃除機をかけていればほとんどダニの発生はありません。逆にカーペットはどうしても多量のダニが発生します。畳は表面をよく掃除機をかけたり、水拭きしたりしてください。

### ・家具

できるだけスッキリとするのがコツ。布張りのソファーの中にはダニがとても多く、子どもの遊び場になるので最悪です。カーテンにも注意していて下さい。

### ・寝具類

布団は寝ている間に汗を吸い、暖められ、あかやフケなどのエサが多い状態になっていて、ダニにとって最高の繁殖環境です。朝おきたあとは、きちんと乾燥させ、ダニやほこりを掃除機で吸い取って下さい。天気が良ければ日に干し、冬場などは朝のうちに布団乾燥機を使い、乾燥してから押入にしまいましょう。

丸洗いするとダニが少なくなります。タオルケットなどはこまめに洗い、布団も1年に1度は丸洗いを。

枕も、やはり丸洗いのできるパイプの物がおすすめです。

### ・おもちゃ

毛羽だったぬいぐるみはやめて、洗ったり、水拭きできる物を。ごちゃごちゃと置かず、ガラスケースの中にいれておくのもいいですね。

### ・掃除

以上のことを行っていればダニやほこりは少なくなっていますので、毎日の掃除機かけもそれほど負担にならないでしょう。

掃除のときは窓を開けるなど、換気にも気をつけて下さい。また、できること

ろは水拭きをして下さい。

## 2. 室内には清潔な空気を

人間が生活している限り必ず室内の空気は汚れてきます。余分な湿気やほこりなどをなくすためにも換気は常時必要です。

冷暖房をかけているときには、15分に1回程度は窓を大きく開けて空気を入れ換えて下さい。

また、暖房器具は室外に排気するタイプのものを使い、エアコンのフィルターはきちんと掃除をしておいて下さい。

## 3. たばこは絶対にダメ！

喘息の子どもは、少しの空気の汚れにもとても過敏で、すぐに発作をおこしてしまいます。また、たばこのヤニはダニの好物です。

子どものためにも、ご自身のためにもぜひ禁煙をして下さい。

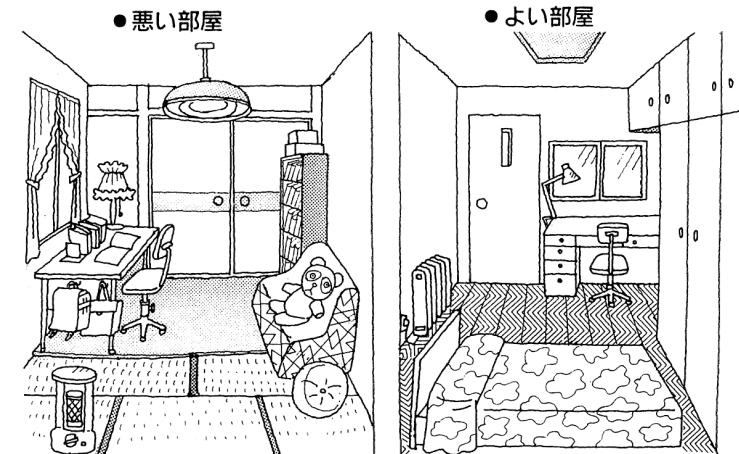
## 4. ペットも気をつけ

て

猫や犬に対するアレルギーも増えています。また、ペットを室内で飼っていると、どうしてもダニが増えてしまいます。

（水槽の中で飼えるペットは大丈夫です。）

### せんそくの子によい部屋と悪い部屋の例



山本 淳著「小児ぜんそくを治す本」（主婦と生活社）より