

# ダニやハウスダストによる アレルギーと言われたら！

～掃除を重点的にしましょう～

- ① **床の掃除：** 床の掃除機かけは出来るだけ毎日1回、ゆっくりていねいにかけてみましょう。
- ② **たたみの掃除：** たたみとふとんのダニは行き来するので、特に掃除機かけが重要です。3日に1回はたたみ一畳あたり1分ぐらいかけてゆっくりしっかり掃除機をかけましょう。
- ③ **床以外の掃除：** 電気の傘、タンスの上などほこりのたまりやすい所はよく整理し、まめに拭き掃除をしましょう。
- ④ **ふとんの管理：** ふとんの管理はアレルギー発作を予防する上で特に大切です。1週間に1回はシーツをはずし、ふとん両面に片面あたり1分ぐらいかけて直接掃除機をかけると良いでしょう。
- ⑤ **ふとんカバー、シーツの管理：** まめにカバーやシーツを替えることが大切です。ダニを通さない高密度繊維のカバー、シーツは非常に有効です。
- ⑥ **大掃除の提唱：** 室内にいるダニは普段掃除の行き届かない所で増加しているので、年に1回は大掃除を行いましょう。
- ⑦ **ペットは：** ペットにもダニがいます。なるべく屋外で飼い、少なくとも月に1度は洗いましょう。

ダニやハウスダスト(ほこり)対策として重要なのは、日頃の掃除をきちんと行うことです。じゅうたん・ぬいぐるみ等はダニが繁殖しやすくハウスダストもたまりやすいので、ダニ・ハウスダストアレルギーのある方は気をつけましょう。特にダニに関しては、7・8月をピークに5～10月の間に多発しますが、最近では暖房の普及によって冬でも発生します。エアコンのフィルターなどにもほこりがたまりやすいので、季節の変わり目にはしっかり掃除をしてから使うようにしましょう。また換気をするときは、押入も開けて風を通しましょう。

これらを参考に掃除は効率よくしましょう。

