



健やか豆知識

第7回

Q. 1gのホコリの中に、ダニは何匹ぐらいいるでしょうか。

- I 20匹
- II 200匹
- III 2,000匹



タカちゃんママ

タカちゃん

高田製薬株式会社
〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は
ホームページで!

ぜん息にはホコリが大敵。ていねいな掃除を心がけましょう

かつては、秋になると、さまざまな原因でぜん息の子もたちの多くが急性発作を起こし、救急外来にはぜん息児であふれていました。しかし、すぐれた薬の登場と対応法の研究によりその治療は大きく変わり、最近ではぜん息の状態をととてもよく管理できるようになりました。いまや、ぜん息が原因で亡くなる子どもはいなくなり、治癒を目指すことができる時代になりました。

ぜん息の管理が大きく改善したのは、①診療ガイドラインに沿った治療が行われるようになったこと、②新たな薬剤としてロイコトリエン受容体拮抗薬や吸入ステロイド薬などが登場したことによります。これら薬剤は長期管理薬と呼ばれ、日常的に服用することでぜん息の急性発作を予防します。このため、ぜん息の親子がよくなったからといって、薬剤の服用を勝手に中断してはいけません。また、吸入ステロイド薬は、正しく吸入しないと十分な効果が得られません。吸入の正しい方法を医師や看護師、薬剤師などに教えてもらうことがとても大切です。

子どものぜん息の多くはダニのアレルギーが関わっています。ぜん息の発作が最も多いのは、9月下旬から10月下旬で、気温や気圧の変化（台風の接近）や高温多湿な夏に増殖したダニが秋に死骸となり、吸い込まれやすくなることも考えられます。このため、生活環境の整備も大切な治療の1つです。ダニは小さくて肉眼では見えず、床や寝具などホコリの溜まりやすい場所に隠れています。ダニ対策として1㎡あたり20秒をめやすに掃除機がけをすることが勧められます。

監修 今井 孝成 昭和大学医学部小児科 教授

< III 正解 >

< 正解 III 2,000匹 >

クイズの解説

ぜん息の発症と悪化には、呼吸で吸ってしまう生活環境の中の原因物質（吸入アレルゲン）が関係します。吸入アレルゲンの多くは室内アレルゲンで、ダニ、ゴキブリなどの節足動物、ネコ・イヌ・ハムスターなどの哺乳動物の毛、真菌類などです。気密性が高く、冷暖房・加湿設備が整っている最近の住まいは、室内アレルゲンが増加しやすい環境となっています。これらのアレルゲンに乳児期にさらされることが、ぜん息の発症に関連していることが知られています。

日本ではぜん息患者の多くにダニにアレルギーがあることから、ダニ対策が重要となります。下表の室内のダニ除去のためのポイントを参考に、室内の掃除をこまめにしてアレルゲンを減らし、ぜん息の発症予防・悪化予防に努めたいものです。

<< 室内のダニ除去のためのポイント >>

床の掃除	床の掃除機がけはできるだけ毎日実行することが望ましいが、少なくとも、3日に1回は実行することが望ましい。（20秒/m ² の時間をかけて）
畳床の掃除	畳床のダニと寝具は相互汚染があるので、特に掃除機がけには注意が必要である。3日に1回は実行する必要がある。（20秒/m ² の時間をかけて）
床以外の清掃	電灯の傘、タンスの天板なども年に1回は徹底した拭き掃除をすることが望ましい。
寝具類の管理	寝具類の管理は急性増悪（発作）を予防する上で特に大切である。 1週間に1回は、シーツを外して寝具両面に直接に掃除機をかける必要がある。（20秒/m ² の時間をかけて）
布団カバー、シーツの使用	こまめなカバー替え、シーツ替えをすることが望ましい。ダニの通過できない高密度繊維のカバー、シーツはより有効である。
大掃除の提唱	室内環境中のダニ数は、管理の行き届かない部分での大増殖が認められるので、年に1回は大掃除の必要がある。