



アレルギー対策 (ダニ編)



ぜん息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎のある方の多くは、ダニアレルギーももっていることが多いです。「ダニを0匹」にすることは不可能ですが、掃除や片づけの工夫、生活空間を整えることでダニの増加を抑えることは可能です。お家に住むチリダニは、高温多湿を好みます (温度25~28℃、湿度65~85%) 動物や人間のフケやカビ、食べ物のカスを栄養とし、絨毯やぬいぐるみ、寝具の中を好みます。ダニの性質を知り、ダニを増やさない生活の工夫をしましょう。

●お部屋の湿度に注意！定期的に窓を開けて換気しましょう！

- 加湿器を使う場合は湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
- 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
- 温度計・湿度計を使うと良いでしょう (目安40%~60%)
- 最低でも3日に1回程度は窓を開けてながら掃除機をかけましょう。
- エアコンのフィルター掃除も忘れずに。

ゆっくり
ていねいに・・・

1㎡につき20秒が
目安です！



●寝具のケアも！

- 晴れた日は天日干しをしましょう。また布団乾燥機も効果的です。
- 布団たたきは特に必要ではありませんが、もしするようであればその後必ず掃除機をかけましょう。
(ふとんたたきでダニのフンや死骸が布団の表面に浮き上がっています)
- できれば1週間に1回程度、寝具の表と裏の両面に掃除機をかけましょう。マットレスも忘れずに。
- 直接肌に触れるカバーやシーツ類はこまめに洗濯しましょう。

●そのほかの対策

- たばこの煙は、ぜん息だけではなく、すべてのアレルギーの病気を引き起こす原因になります。電子たばこも安全とは限りません。ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。ピュアタウン薬局には禁煙指導認定薬剤師が在籍しておりますので、何かあればお気軽にご相談ください！
- 犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、毛やフケなどがアレルギーの原因になります。アレルギーを持つご家族がいる場合は室内で飼うのはあまりおすすめすることはできません。
- 症状が強くて、改善しない場合は早めの受診をしてください。



※アレルギーとは体を守るはずの免疫の仕組みが、本来は体に害のない物質にお過剰に反応して症状が出る病気です！早期発見と悪化予防のために工夫して生活しましょう★

ピュアタウン薬局公式 LINE (チャット機能あり) のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。
LINEでの処方箋受付もご好評いただいております。是非ご利用くださいませ。

