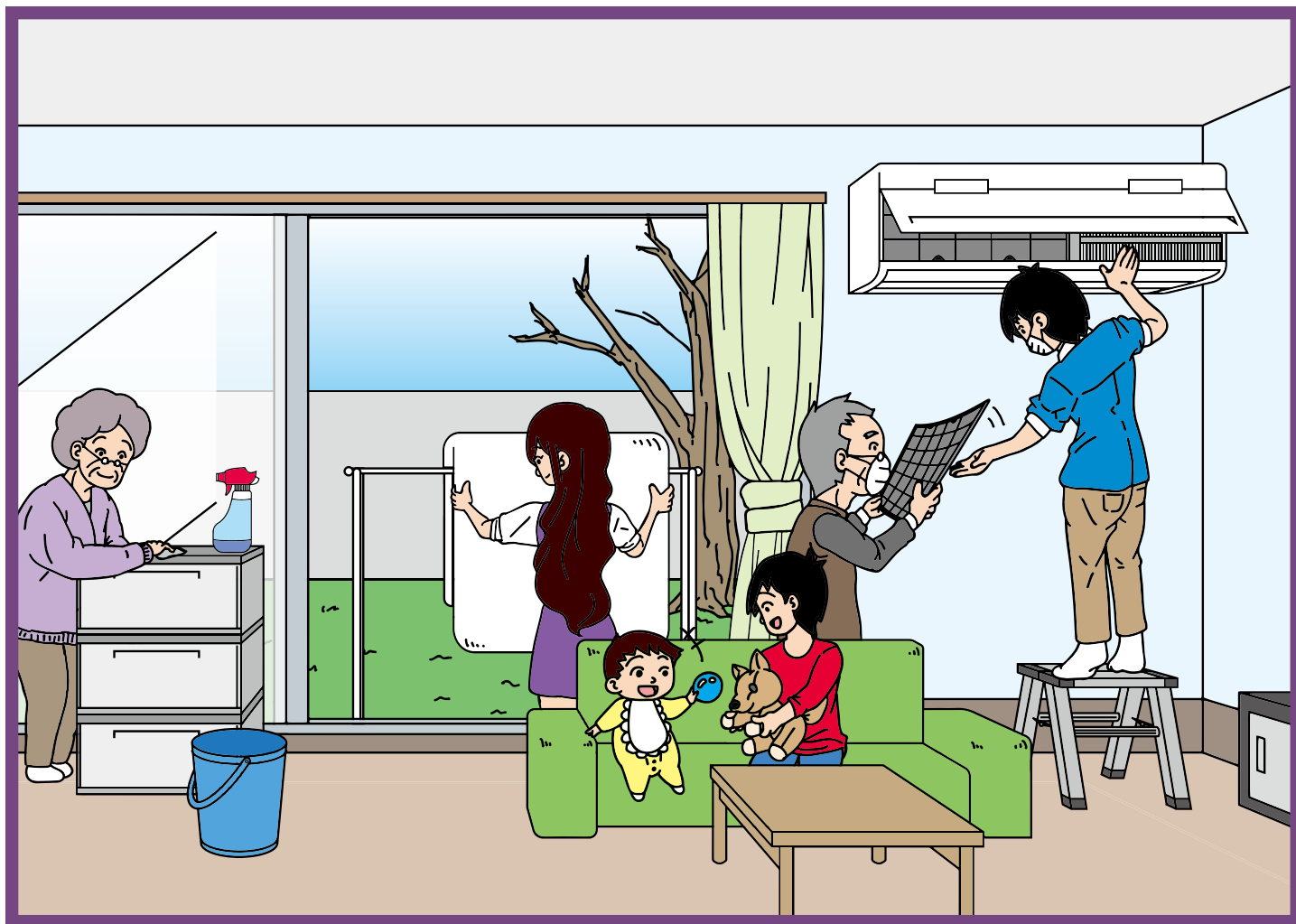


健康・快適居住環境の指針

— 健康を支える快適な住まいを目指して —

室内の環境整備とアレルギー対策

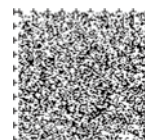


「住まい」の快適さは、そこに住む人々の生活の質を大きく左右する要件です。東京都では、その住まいについて、どのような点に注意をして住むことが大切なのか、どのような改善をすれば快適な環境が得られるのかを示した「健康・快適居住環境の指針」を作成しました。

このパンフレットは、「健康・快適居住環境の指針(平成28年度改定版)」より「アレルギー対策」についての要約版として作成しました。



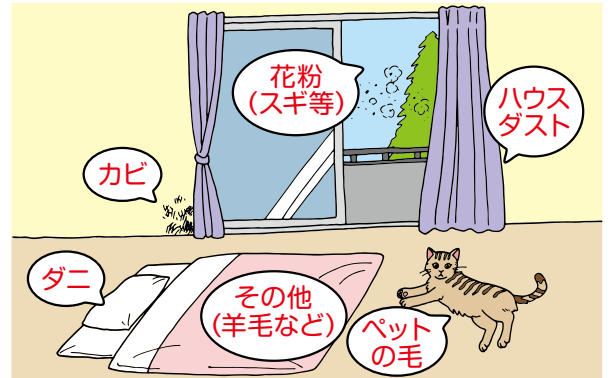
東京都福祉保健局



住宅に起因するアレルギー疾患

アレルギー疾患(気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎など)の対策として、原因となるアレルゲンや悪化因子を避けるための環境整備を行いましょ。

人間の体に細菌やウイルスなどの異物(抗原)が侵入すると、その異物に対抗する物質(抗体=免疫)が作られます。普段、免疫は外敵から身を守り自分の体に有利に働くものですが、これが不利な方向(過敏に反応)に働くと、ぜん息やじんましんなどを引き起こします。この体にとって不利益な反応を起こすことをアレルギーといい、アレルギーを起こす原因物質をアレルゲンと呼びます。



住宅内のアレルゲン

ハウスダスト	ダニアレルゲン、カビアレルゲンなどが多く含まれています。
ダニ	虫体、死骸、抜け殻、糞
カビ	コウジカビ、アオカビ、クロカビ、ススカビ など
ペット(動物アレルゲン)	犬、猫、小鳥、ハムスター等の上皮、アカ、排泄物、毛 など
花粉	スギ、ヒノキ、ブタクサ、カモガヤ など
その他	羊毛、絹、ソバガラ、昆虫(ガ、ゴキブリ) など

チェックポイント

住宅内のアレルゲンを減らすよう工夫をしていますか。

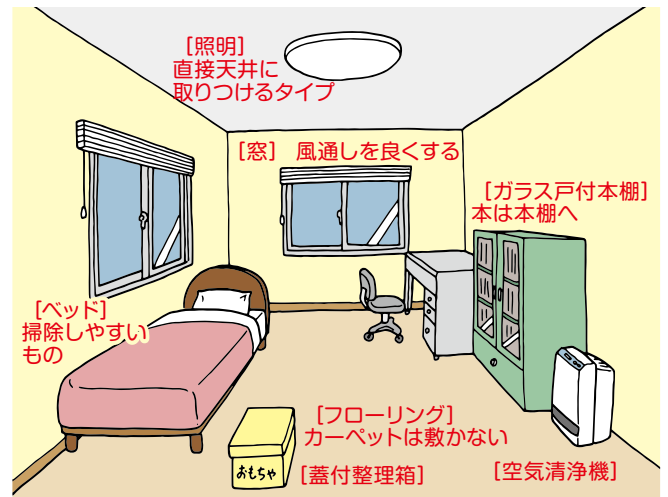
アレルゲンの発生の原因を取り除きましょう。

- ダニ・カビは湿度の高い環境を好みます。室内の湿度を60%以下にしましょう。
- 普段から整理整頓に努め、ホコリの溜まる場所を作らないようにしましょう。

室内空気中のアレルゲン濃度を低くしましょう。

- 掃除機で吸ってホコリを除去し、アレルゲンを含むホコリの舞い上がりを防ぎましょう。

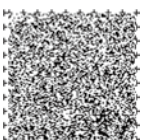
望ましい子ども部屋の例



空気清浄機を利用することにより、舞い上がって空気中に浮遊しているアレルゲン粒子を捕集することもできます。

チェックポイント

アレルギー症状の悪化要因となる化学物質等に気を付けていますか。



室内の空気を汚染し、ぜん息の悪化のもとになる刺激物質としては、石油やガスを使った暖房器から発生する汚染物質、建材や壁紙などの接着剤や合板から発生するホルムアルデヒドなどがあります。

換 気

室内の空気をきれいに保つために、換気をしましょう。

換気の目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れ換えることです。

適切な換気を行うことで、燃焼器具や建材等から発生する有害な化学物質が排出され、湿気によるカビやダニの発生を防ぐこともできます。

チェックポイント

調理中や冷暖房時などには、窓や換気扇などを利用して換気をしていますか。

- 湯沸器、ガスコンロなどの使用時は常時、換気扇を回しましょう。
- 暖房時には1時間に2～3分程度、窓を開放しましょう。冷房時も同様に換気に注意しましょう。

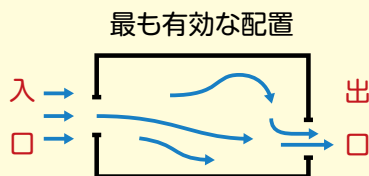


暖房時に窓開けを行うと、一時的に冷気が入り室温が下がりますが、天井や壁など部屋自体が暖まっているので、比較的早く元の室温に戻ります。

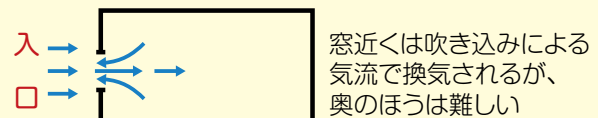
チェックポイント

室内の換気を効率的に行っていますか。

- 室内の空気の流れをスムーズにするために、できるだけ対角線となるように、空気の出入り口を2か所以上作りましょう。
- 換気用の小窓や給排気口を閉めきっていたり、家具でふさがないようにしましょう。



奥の換気が難しい配置



チェックポイント

24時間換気設備は常時稼働させていますか。
外気を取り入れるための給気口を開いていますか。

- 24時間換気設備は、常に運転をさせましょう。
- 外気を取り入れるための給気口が開いているか、家具などでふさがれていないかを確認しましょう。
- 外気の入入口の金網やフィルターが目詰まりしていないか確認しましょう。
- 24時間換気設備の給気口フィルターは、定期的な清掃・交換を心掛けましょう。



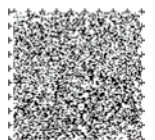
給気口



換気扇スイッチ



給気口の汚れ



室内のダニ対策、ダニアレルゲン

室内にダニが生息しにくい環境を作りましょう。
アレルギー疾患の原因や悪化因子となるダニアレルゲンを減らしましょう。

ダニは口や鼻から吸い込んでアレルギーを起こす吸入性のアレルゲンで、室内環境における最も注意の必要なアレルゲンの1つです。一般家庭では、チリダニ科のコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニの2種類が最も多く見られる種類のダニで、室内のチリ、ホコリ、寝具に付着した人のアカ、フケ、食べ物のカス、カビ等をエサとして繁殖します。

ダニが生息しやすい環境

温度 25~30℃

湿度 60%以上

エサ ヒトのフケ・アカ、カビ、食べこぼし等



ヒョウヒダニ
(写真：田中 誠 氏提供)



ヒョウヒダニ(実体顕微鏡)
(写真：東京都健康安全研究センター提供)

ダニのアレルゲンは室内で一年中見つかりますが、繁殖のピーク期にあたる夏から秋にかけて最も多くなります。アレルギー症状は年間を通じて発症しますが、特に秋頃に症状が悪化しやすいという患者の方もいます。

ダニが繁殖しやすい場所

布団、カーペット、畳、カーテン、押し入れ、ぬいぐるみなど



ダニの生息場所を把握し、繁殖しにくい環境づくりを心掛けていますか。

ダニアレルゲン回避のポイント

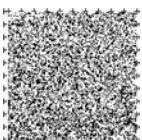
①床面をダニが繁殖しにくい素材にする

- 床材はフローリングとし、カーペットを使用しないようにしましょう。
- 特に畳の上にカーペットを敷くと、通風が悪くなり畳が湿るのでやめましょう。
- 天気の良い日は窓を開け、部屋の風通しを良くして、畳など室内の湿気を取り除きましょう。

②床面への掃除機がけを行う

- 床への掃除機がけはできるだけ毎日行いましょう。少なくとも3日に1回は、1㎡あたり20秒以上の時間をかけて丁寧に行いましょう。
- カーペットや畳、布団の掃除機がけは、ゆっくりノズルを動かしながら吸引しましょう。
- ホースの先を、床にしっかりとあてて、ゆっくり動かしましょう。
- 掃除機は通常の吸引力(仕事率200W以上)のもので十分ですが、フィルターは高性能のものをを使いましょう。
- 掃除機がけを行う際は、窓を開けて掃除機の排気を排出しましょう。
- 掃除機がけの前に拭き掃除を行い、ホコリの巻き上げを減らしましょう。

③ダニの生息場所を減らす



- 布製のソファにも掃除機がけをし、カーテンは定期的に洗濯しましょう。
- ぬいぐるみを置く場合は、こまめに洗濯をするか、ビニール袋に入れましょう。
- 電気の傘、タンスの天板などのホコリが溜まりやすい場所も、年1回は徹底した拭き掃除を行いましょう。

チェックポイント

ダニが最も生息しやすい寝具について、アレルゲンを減らすための対策を行っていますか。

室内でダニの糞や死骸を吸い込んでしまうのは、主に睡眠中です。

一日の1/3の時間を過ごし、体に接して使う寝具の管理は特に重要です。



寝具のダニ対策

① 十分な乾燥と掃除機がけ

- 天気の良い日は布団を干し、よく乾燥させましょう。梅雨時期などは布団乾燥機を使用するとよいでしょう。
- 布団を干した後、布団をたたくと、布団表面にダニアレルゲンが細かくなって浮かび上がるため、布団を干した後は必ず掃除機がけを行いましょう。
- 1週間に1回、1㎡あたり20秒の時間をかけて、布団の表・裏に掃除機がけを行いましょう。



② 寝具類の洗濯

- シーツや布団カバーはこまめに取り替え洗濯しましょう。
- 布団を干せない家庭では、ダニの虫体や糞を丸ごと除去する布団の丸洗いが効果的です。専門の業者に頼んで1年に2回ぐらい行くとよいでしょう。

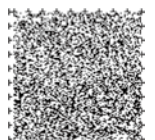
③ 布団を敷く際の換気

- 布団を敷いた直後は、ダニ(虫体、死骸、抜け殻、糞)が室内空气中に浮遊します。布団敷きは、就寝30分以上前に、窓を大きく開けて行いましょう。



防ダニ製品の使用

ダニが通過できない高密度繊維で作られた防ダニ布団や防ダニシーツ、防ダニカバーの使用も効果があります



室内のカビ対策、カビアレルゲン

室内にカビが発生しにくい環境を作りましょう。

アレルギー疾患の原因や悪化因子となるカビアレルゲンを減らしましょう。

室内を浮遊するカビの孢子や菌糸の断片を吸い込むと、体質によってはぜん息などを引き起こすことがあります。カビが好む環境はダニの好む温・湿度とほぼ一致しています。ぜん息の主要なアレルゲンとなるヒョウヒダニなどは、カビを好んで食べますので、カビが生えることはダニを増やすことにもなります。

カビが好む環境

温度 20～35℃ 前後

湿度 70%以上

栄養源等 手アカなどによる汚れ、石けんのカス、壁紙及び壁紙のノリ、結露した水、加湿器の水 等

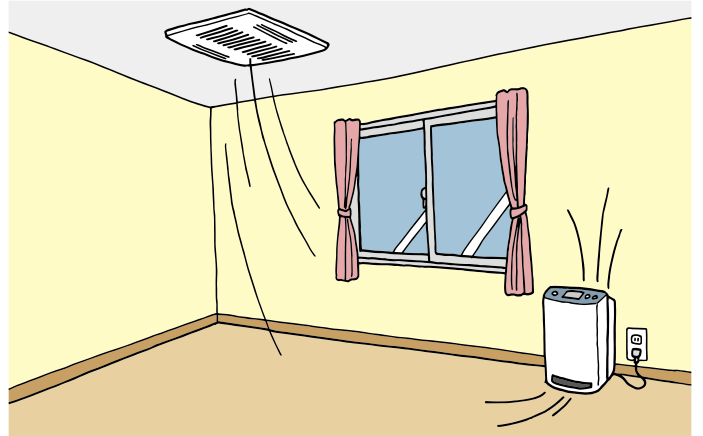


カビアレルゲンを減らすため、湿気対策や掃除などを適切に行っていますか。

カビが発生する一番の原因は「湿気」です。

カビアレルゲン回避のポイント

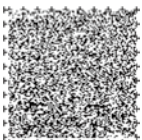
- 換気を行い、室内の風通しをよくしましょう。カビの発生しやすい場所では、換気扇を取り付けるなどして通気をよくしましょう。
- 観葉植物や水槽など、室内の湿度を上げるおそれのあるものは、できるだけ室内に置かないようにしましょう。
- 空気清浄器等を利用し、室内の空気をきれいに保つようにしましょう。
- カビが発生した場合は放置せず、速やかに取り除きましょう。



カビが発生したときは適切に処理していますか。



- 薬剤を利用してカビの除去作業を行う際は、窓を開放し換気に注意するとともに、肌は露出しないようにゴム手袋やマスク等をして行いましょう。
- 畳に発生したカビは、消毒用アルコールを噴霧して殺菌した後、消毒用アルコールに浸したブラシで畳の目に沿ってかき出し、その後、消毒用アルコールを吹き付けながら拭きとり、よく乾燥させましょう。
- 和壁の場合は、消毒用アルコールを噴霧して殺菌した後、丁寧に拭き取りましょう。
- 市販のカビ取り剤を使用するときは、使用上の注意をよく読んで使用しましょう。



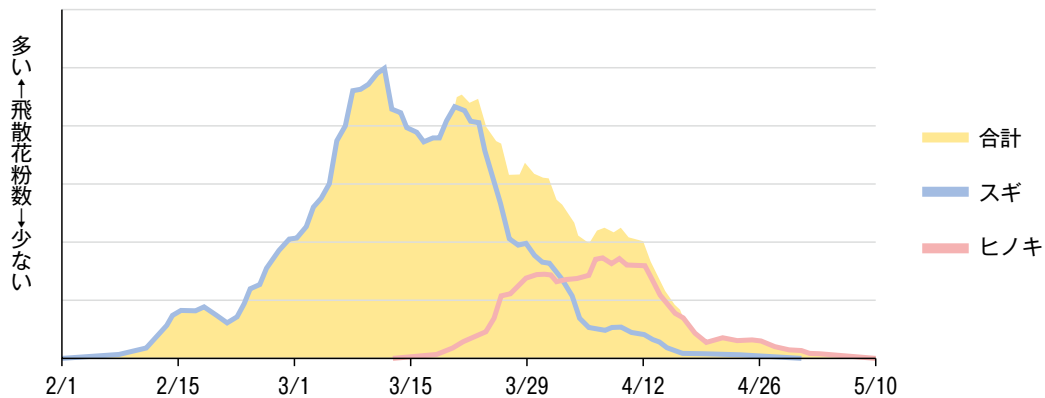
花粉症

花粉症を予防するためには、気象状況やスギ花粉情報などを参考にして、花粉との接触をできるだけ避けましょう。

花粉症は、スギなどの特定の花粉によって起こるアレルギーです。

都内では、スギ花粉は1月に観測され始め、3月をピークとして4月、年によっては5月まで観測されます。

千代田区における過去のスギ・ヒノキ花粉の飛散傾向



花粉の侵入を防ぐ方法

- 花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。
- 屋外に干したものは、花粉をよく落としてから取り込むか、掃除機をかけましょう。
- 掃除はぬれ雑巾やモップなども使用し、花粉を舞い上げさせないように行いましょう。

外出するときの注意

- マスクやメガネ、帽子などを着用し、花粉が眼や鼻、髪の毛などに付かないようにしましょう。
- コートなどの上着は羊毛などの毛織物を避け、花粉の付きにくい素材のものを着用しましょう。
- 帰宅した時には、玄関先で洋服や髪の毛についた花粉を払い落してから家の中に入り、うがい、手洗い、洗顔などを行いましょう。

重症化予防のための健康管理

花粉症は、一時的にアレルギーだけを除去しても予防できません。また、花粉を完全にシャットアウトすることは困難なので、日頃からの健康管理が大切です。

- 予防的な治療として、花粉の飛散開始前又は症状の軽い時から、症状を抑える薬(副作用の少ない経口のアレルギー薬)を服用する治療法が有効です。花粉情報に注意し、強い症状がでる前に対策を行いましょう。
- カゼをひかないよう注意しましょう。

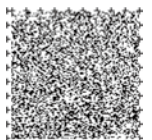


草の花粉にも注意しましょう。

イネ科のカモガヤや、キク科のブタクサ、ヨモギなどの花粉は、スギやヒノキ花粉のように遠くへは飛散しませんが、生育している付近では、多くの花粉が飛んでいます。これらの植物の花期には、あまり近づかないようにしましょう。

【草本花粉の飛散時期】

イネ科(5~7月、8~10月)、ブタクサ(8~10月)、ヨモギ(8~10月)



※東京都では、花粉症の対策について説明した「花粉症一口メモ」を作成していますので、参考にしてください。

花粉症一口メモ

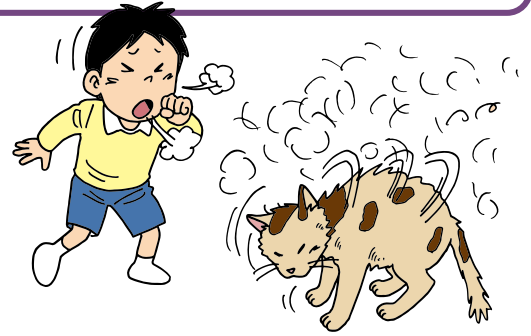
検索

ペットアレルギー

ペットにアレルギーがある人は、悪化因子となるペットアレルギーを減らしましょう。

ペットを飼うことは、情緒面などで良いところもあり、現在、ペットにアレルギーがない人に関しては、一般的にはペットアレルギーを避ける必要はないと考えられています。

一方で、今までにアレルギー症状がなくても、ペットを飼い始めたことがきっかけで、新たにアレルギー疾患を発症することもあります。



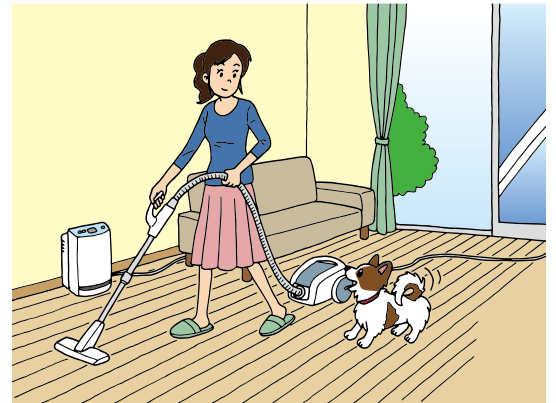
チェックポイント

ペットを飼育している場合、ペットアレルギーに注意していますか。

アレルギー症状がある方がペットを飼育する場合は、主治医とも十分相談し、アレルギーを減らすための対策を行いましょう。

ペットアレルギー回避のポイント

- ペットを飼育する場所は限定し、床はフローリングが望ましいでしょう。
- 寝具にペットの体毛等がついていると寝ている時に吸い込んでしまうことがありますので、寝具はいつも清潔に保ち、寝室にはペットを入れないようにしましょう。
- ペットに触れた後は良く手を洗いましょう。
- 浮遊しているペットのアレルギーの粒子を取り除くために、空気清浄機を使用しましょう。



『健康・快適居住環境の指針(平成28年度改定版)』の全文は、下記のアドレスより閲覧・ダウンロードが可能です。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html

居住環境 指針

検索

アレルギー疾患に関する情報を総合的に提供している「東京都アレルギー情報navi.」では、室内環境整備に関する情報も提供しています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/>

東京都 アレルギー

検索



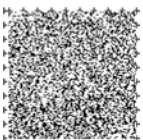
健康・快適居住環境の指針（室内の環境整備とアレルギー対策）

平成30年1月発行 登録番号(29)244

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4493(直通)

印刷 株式会社 能登浦



住まいの衛生等に関する相談は、最寄りの保健所で受け付けています。
このパンフレットの内容等については、東京都福祉保健局環境保健衛生課までお問い合わせください。

リサイクル適性 
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。