

住まいの中の



アレルギー対策

～ぜん息の発作や悪化を防ぐために～



このパンフレットは、室内の環境整備の重要性等についてお伝えするために、東京都大気汚染医療費助成の平成27～28年度申請時に提出いただいた「健康・生活環境に関する質問票」※1や「主治医診療報告書」※2から得られたデータを使用しています。

- ※1 健康・生活環境に関する質問票
受診・服薬の状況や生活環境などについて、気管支ぜん息の患者または保護者の方が記入する書類
- ※2 主治医診療報告書
診療状況や医学的検査結果などについて診察した医師が記入する書類



 東京都福祉保健局

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。

気管支ぜん息とアレルゲン

異物に対する過剰な防御反応 “アレルギー”

私たちの体には、自分の体と違うものを異物として認識して攻撃する「免疫」という仕組みがあります。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、これが過敏に反応して不利な方向に働くと、気管支ぜん息（以下 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“アレルギー”といいます。

アレルギー症状を引き起こす異物 “アレルゲン”

吸い込んだり食べることなどにより体に取り込まれ、アレルギーを引き起こす異物を“アレルゲン”といいます。ぜん息の方は、アレルゲン等に反応して気管支の収縮、分泌物（痰）の増加などがおきて空気の通り道が狭くなり、ぜん鳴（ぜーぜー、ヒューヒューという呼吸音）や咳、呼吸困難に発展します（ぜん息発作）。

ダニ・カビ・ペットに要注意

室内の代表的なアレルゲンの特徴を知り、住まいの環境整備につなげていきましょう。

●湿気が大好き、狭い場所にも潜り込む “ダニ”

【アレルゲンとなるダニの生息条件・特徴】

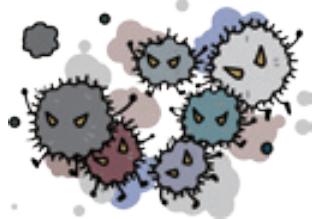
- ①温度 25～30℃
湿度 60%以上
- ②エサ
ヒトのフケ・アカ・食べ物のカス・カビ など
- ③繁殖しやすい場所
カーペット、畳、寝具、ぬいぐるみ、クッション など
- ④特徴
死骸やフンもアレルゲンになります。



●結露に注意、ダニのエサにもなる “カビ”

【室内で増えるカビの発生条件・特徴】

- ①温度 20～35℃
湿度 70%以上
- ②発生しやすい場所
家具の裏、押入れ、エアコンのフィルター、畳、浴室、窓枠 など
- ③特徴
風通しが悪いところや、結露しやすい場所を好みます。



ダニはカビを好んで食べるので、カビが生えることはダニを増やすことにもつながります。

●アレルゲンにもなる “ペット” の毛やフケ

ペットからの毛やフケ、糞、唾液などを吸い込むことで、ぜん息を引き起こすことがあります。ペットを飼育する場合は、主治医とも十分相談し、アレルゲンを減らすための対策を行いましょう。



環境整備の重要性

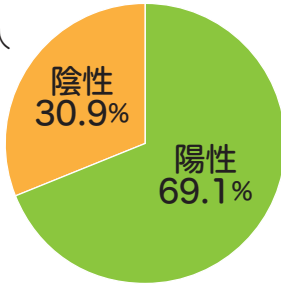
アレルギーに反応してぜん息の症状が現れる患者の方が多いと言われます。

中でも、ダニアレルギーの抗体*保有率は高く、特に15歳までの小児患者の約9割は、抗体検査が陽性でした。

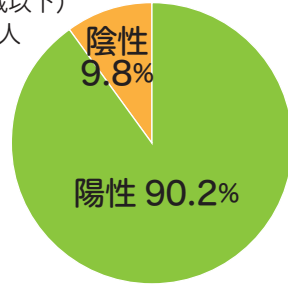
※抗体：アレルギーに対抗するために体内で作られる物質

<ダニアレルギーに対する抗体の保有状況>

全年齢
11,549人



小児 (15歳以下)
2,050人



「主治医診療報告書」より

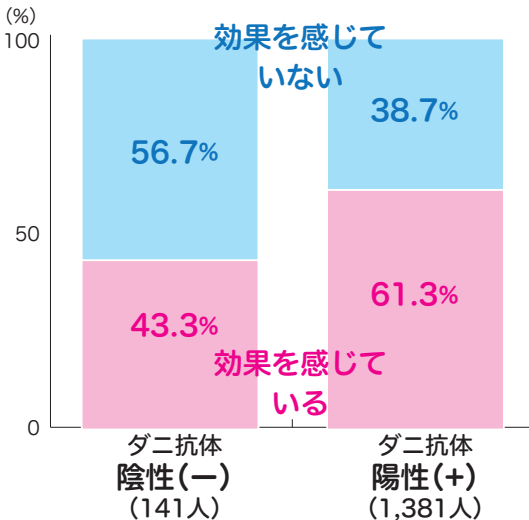
アレルギーを減らして効果を実感

ダニアレルギー抗体検査が陽性だった方に掃除や寝具の管理などの生活環境整備の効果についてたずねたところ、より多くの方が取組による効果を感じていると答えています。

<生活環境整備に対する効果の感じ方>

質問

生活環境の整備に取り組んだことで、発作回数の減少等、効果があったと感じられますか。



(小児 15歳以下)
「主治医診療報告書」
及び「健康・生活環境
質問票」より

アレルギーを避けるための
環境整備は、発作の予防の
ために重要です。



救急外来の受診状況

みなさんは、治療の目標をどこに置いていますか？

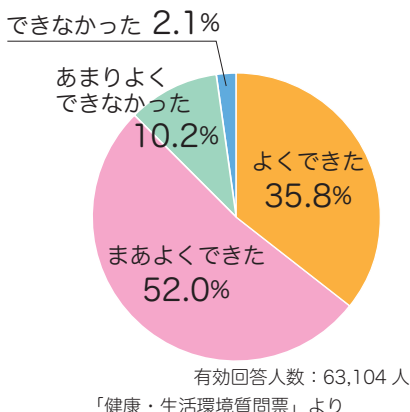
多くの方が発作の起きない生活を望んでいますが、約12%の方は、症状のコントロール（発作の予防）がうまくいっていないと回答しています。

また、重症度が上がるほど救急外来を受診する割合が高くなり、最も症状の重い方では3割に達しています。

<ぜん息発作の予防>

質問

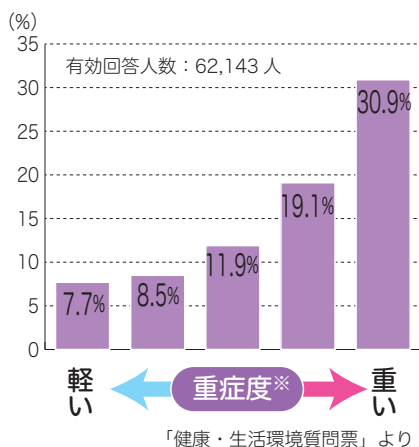
最近1ヶ月間で、自分のぜん息の症状をうまくコントロールできたと思いますか。



<救急外来 受診状況>

質問

最近2年間で、ぜん息の発作で救急外来を受診したことはありますか。



服薬などの自己管理、
アレルゲンを避けるための
環境整備への取組が大切！！



環境整備の基本

アレルギー対策は“増やさない”と“取り除く”

室内環境をコントロールしてダニやカビは増やさない、増えてしまったアレルギーは取り除いて減らしましょう。

増やさない



① 湿度管理

ダニやカビは湿気を好みます。適切な換気や除湿で、室内の湿度が60%を超えないようにしましょう。

② 住み家を減らす

ぬいぐるみなどダニが潜り込めるものを減らしましょう。



③ エサを減らす

ダニのエサとなるチリが溜まらないように、室内の整理整頓や清掃を心掛けましょう。



取り除く

① 掃除

掃除機をかけたり、水拭きをしましょう。

② 洗濯

水洗いできるものは、洗いましょう。

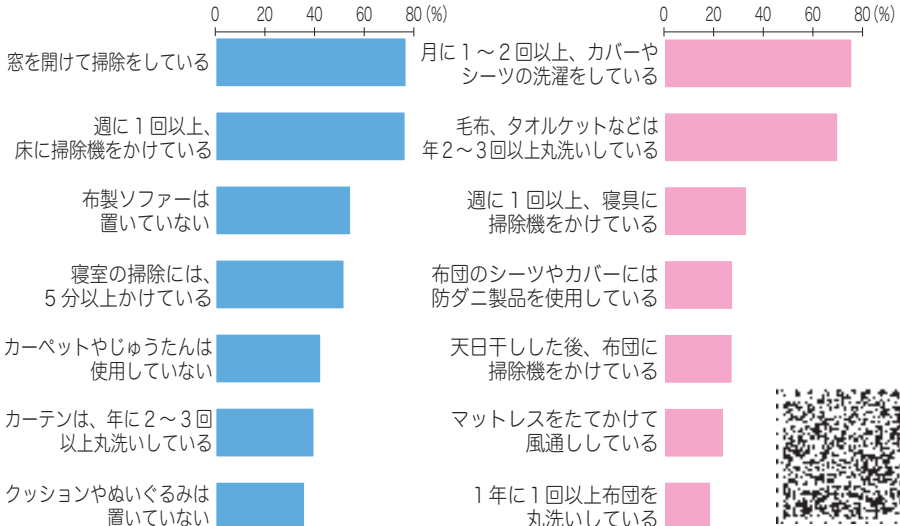
あなたはいくつ、取り組んでいますか？

室内環境の整備には、取り組みやすいものも、少し手間のかかるものもあります。みなさんはいくつ実施していますか？

生活スタイルに合わせてできることから少しずつ、取り組みを増やしましょう。

リビングや寝室の環境整備の実施率

寝具の環境整備の実施率



※生活環境の整備の実施状況（複数回答）

「健康・生活環境質問票」より



居室の対策

対策① 掃除



- ・掃除機は時間をかけて丁寧に
- ・水拭きで、ホコリを除去
- ・寝室の掃除は特に念入りに

対策② 洗濯



- ・ぬいぐるみ・カーテン・カーペットなど、洗えるものは水洗い

対策③ 換気



- ・換気は、空気の入出口を2ヶ所以上作る
- ・給排気口や換気用の小窓の開放を確認

寝具の対策

寝具の徹底対策でダニ退治

対策⑦ 寝具への掃除機がけ



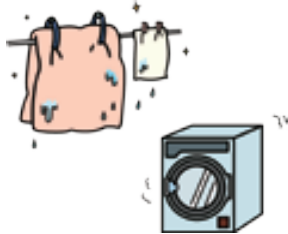
- ・週に一回は、表と裏それぞれにゆっくと掃除機がけ

対策⑧ 寝具の乾燥



- ・布団乾燥機や天日干しで乾燥
- ・干した後の掃除機がけでダニの死骸やフンなどを除去

対策⑨ 寝具の丸洗い



- ・毛布やタオルケットは年に2～3回以上、布団は年に1回以上の丸洗い

対策⑩ 防ダニ寝具



- ・高密度繊維の防ダニ寝具の使用で寝具にダニを潜り込ませない

対策⑪ 布団敷き



- ・舞い上がったアレルゲンを吸い込まないように、換気しながら、就寝の30分以上前までに布団を敷く

アレルギー対策の基本は「掃除」、「洗濯」、「湿気の除去」

対策④ 通気

隙間を！



- ・周囲の隙間で通気を確保
- ・押し入れやクローゼットは扉を開けて通気

対策⑤ 空気清浄機



- ・浮遊しているアレルギーの除去に効果あり

対策⑥ フィルター清掃



- ・カビが増えないように、エアコンのフィルターを清掃

寝具のアレルギー、こんなに多い！！

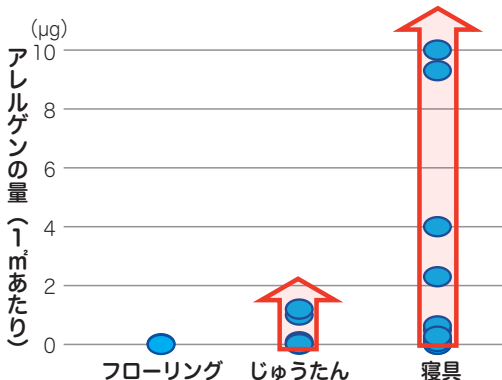
私たちは、多くの時間を寝具に触れて過ごします。アレルギーを吸い込まないための“寝具のダニ対策”が重要です。

効果を実感しやすい取組

- 週に1回以上、寝具に掃除機をかけている（対策⑦）
- 天日干しした後、布団に掃除機をかけている（対策⑧）
- 1年に1回以上布団を丸洗いしている（対策⑨）
- 毛布・タオルケットなどは年に2～3回以上丸洗いしている（対策⑨）

「健康・生活環境質問票」では、寝具への対策を行っている人の方が、効果を感じていると回答する割合が高い傾向がみられました。

住宅内のダニアレルギー量



手間はかかりますが、寝具は特にアレルギーが多いので、可能な範囲で寝具への対策に取り組みましょう。



(東京都福祉保健局 平成28年度居住環境詳細調査)

室内環境整備のチェックリスト

～新たな取組、1つからでも始めませんか～

ご家庭ごとに、住まいの構造や生活スタイルは、さまざまです。

まずは、新たに取組めるものを1つでも増やしましょう。ご自身の状況に合わせて続けることが大切です。

	取組項目 (①～⑪は、5～6ページの対策 No. に 対応しています)	あなたの取組は？ ○をつけてみましょう		
		まだ 取組んで いない	まあまあ できてる	よく できてる
居室	① 掃除機がけは、1m ² につき20秒以上の時間をかけて丁寧に行いましょう。(目安：週に1回以上)			
	② むいぐるみ、カーテン、カーペットなど、水洗いできるものは洗濯しましょう。			
	③ 除湿のため、空気の出入口を2ヶ所以上確保して換気を行いましょう。			
	④ 家具の周囲や押入れの中は、通風を確保して、湿度が高くなるのを防ぎましょう。			
	⑤ 空気清浄機を活用し、浮遊しているアレルギーを効果的に除去しましょう。			
	⑥ エアコンのフィルターを清掃しましょう。 (目安：毎日使う時期は2週間に1回以上)			
寝具など	⑦ 布団の片面あたり40秒 [*] 以上かけてゆっくりと、裏と表に掃除機をかけましょう。(目安：週1回以上) <small>※シングルサイズの場合</small>			
	⑧ 布団を乾燥機や天日干しでよく乾かしましょう。 干した後は掃除機をかけましょう。			
	⑨ 毛布やタオルケット、布団の丸洗いをしましょう。 (目安：毛布、タオルケット年2～3回以上、布団 年1回以上)			
	⑩ 高密度繊維の防ダニ布団や防ダニシーツ・カバーを利用してダニの潜り込みを防ぎましょう。			
	⑪ 布団を敷く際は、換気を行いながら、就寝の30分以上前に行いましょう。			

住まいの中のアレルギー対策 ～ぜん息の発作や悪化を防ぐために～

平成30年3月発行 登録番号(29)343

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 株式会社まこと印刷

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。