

健康のために

家のハウスダスト対策

外出時は何ともないのに、家に帰るとくしゃみや鼻水が出る。そんな時は、ご自宅のハウスダストを疑ってみましょう。ハウスダストは、どこの家にも存在します。適切に対策をしないと、アレルギー疾患を引き起こす原因になりかねません。ひどい場合は、ぜんそくにつながることも。今回は、ハウスダストについて考えます。



ハウスダストとは？

1ミリメートル以下の家の中のちりやほこりを指し、とても軽くて空中に舞うことで、呼吸時に吸い込みやすい特性があります。その正体は、ダニのふんや死骸、繊維のくず、土や砂、カビ、人の髪の毛やふけ、ベットの毛やタバコの煙などさまざまな物質の混合物。アレルギー性の体調不良を引き起こす物質が含まれ、ぜんそくの原因の一つといわれています。子どもだけではなく、大人も注意が必要です。



どんな場所で発生しやすい？

寝室は、寝具の繊維くずや髪の毛やふけ、ダニなどハウスダストが発生しやすい場所の一つ。同様に布のカーテンも繊維くず発生の原因に。照明カバーは、空中のハウスダストを静電気で吸い寄せます。紙に集まる性質があるため、本棚や新聞の収納場所も要注意。ほこりが舞いにくそうな浴室や洗面所も、カビやふけ、タオルなどの繊維くずが発生しやすい場所の一つです。



きちんと対策をしましょう！

空中に漂うハウスダストは人の動きが少ない夜中に床の方へたまっていくため、朝の床掃除が効果的です。また、掃除の順番は照明カバーから本棚、家電のように上にあるものから下へ。ほこりは払うのではなくハンディーモップなどに吸着させ、その後水拭きをしましょう。掃除機は、最後に。併せて、換気や空気清浄機の使用、寝具など繊維製品の洗濯や天日干しも小まめに行いましょう。

