

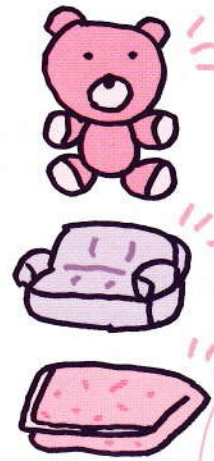
# げんき通信

## ハウスダストのお話

医学のめざましい進歩で多くの病気が減少してきましたが、現代病といわれるアレルギー性疾患(ぜんそく・鼻炎・アトピー性皮膚炎など)は増えています。その原因のひとつに「ハウスダスト」があります。ハウスダストとはダニの死骸やフンなどを含む室内ゴミのことを意味します。ハウスダストが私たちの体内に侵入すると、敏感に反応する体質の人は激しいアレルギー反応を起こしてしまうのです。

### ダニはどのくらいいるの?

ダニは屋内のどこにでもいますが、特にじゅうたん・ソファ・毛布・ぬいぐるみなどに多く存在します。人のフケや食べ物の残りカスをえさにしているため、人の集まる場所を好んで生息しています。卵から成虫になるまで約4週間、成虫になって約100日生きるので、その間にメスは毎日数個の卵を産むといつおそるべき繁殖力をもっています。さらに問題なのは、生きていてはダニよりも、死骸やフンの方がアレルギー反応を起こしやすいといわれています。



ハウスダストを除去するには家中を隅から隅まで大掃除することがいちばんです。

そのため、ダニ用殺虫剤を使用するだけでは十分に除去することができません。昔の木造家屋ではダニの被害があまりなかったのですが、現代のコンクリート住宅は気密性、保温性に優れており、快適な温度、湿度に保たれているため、人間だけでなくダニにとっても住みやすい環境となつてしまっています。

### ハウスダストの除去方法

ハウスダストを除去するには家中の隅から隅まで大掃除することがいちばんです。洗えるものはこまめに洗濯をしてダニを洗い流し、室内は掃除機でダニやそのフンを吸い取ってしまつて下さい。ダニは約4週間程度で卵から成虫になるので、1カ月に1回は大掃除をするのが理想的です。特にアレルギー体質の家族がいる場合は、じゅうたんやぬいぐるみなど、ホコリやダニが付着しやすい物を

できるだけ減らしてください。掃除には、ダニの工サとなるフケなどを取り除くという効果もあります。布団などを水洗いする場合は、乾燥が充分でないと逆にダニの数が増えてしまうこともあります。乾燥機を使用すればダニは100%死滅しますが、死骸は残るので、最終的には掃除機で丁寧に吸引する必要があります。

ハウスダストは人の動きに合わせて空中に舞い上がりしばらく浮遊します。浮遊する微細なハウスダストは1時間に約30cmずつ、ゆっくりゆっくり時間をかけて降りてきます。床から天井までの距離を考えると、眠りについて5〜6時間後に床に落ちてしまつこととなります。このことから、床掃除はハウスダストが床にたまった朝一番に行なうのがベストだと言えます。その他、普段から定期的に換気をしっかりと行なうことも、ダニやカビの増殖を防ぐポイントです。これからの季節、加湿器の使用で湿気がこもることのないように注意しましょう。



(北茂安店薬剤師/よしとみ)

## C O L U M N

### げんきコラム

#### 乾燥対策始めましょう!



スタッフにお尋ねください!

これからの季節は空気が乾くので、肌の水分も減ってしまいます。乾燥肌ではないと思っている人でも、気になることが出てきますね。カサカサ肌を防ぐには保湿剤が強い味方です。そこでお勧めなのが『靈芝』由来の天然保湿成分を含んだ604クリームです。肌の弱い人でも安心の無香料・無着色の製品で、べたつかずしっとりとした感触が得られます。サンプルもありますので店頭でお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777