

ダニ対策はこまめに掃除をするだけではありません。ダニが増えやすい環境をなくすことが最重要です。

また、ハウスダストは日本語にすれば家の埃ですが、埃のあるところにはダニありで、ハウスダストの主要なアレルゲンはダニです。ハウスダスト対策≒ダニ対策と考えてさしつかえありません。以下ダニ対策と表現します。

Q1:ダニ対策で一番大切なことはなんですか？

A1 滞在時間が最も長い寝室のダニを減らすことが最重要です。とくに鼻や口に近い位置にある寝具のダニ対策は最重要課題です。布団のダニ対策のキモは「週1回の布団カバーの洗濯と布団表面の掃除機がけ」です。

Q2: 布団表面の掃除機がけはどれくらいおこなえばよいですか？

A2: 布団の片面を30秒ほどかけて吸引しましょう。それを3日に1回以上継続して(3~6ヶ月)おこなえば、ダニのアレルゲンは感作閾値(≒目標のダニの量)まで減少させることができるとされます。もちろん布団の掃除機がけは布団カバーを外して布団に直接あてる必要があります。確実に感作閾値以下にするには掃除機がけに加え防ダニカバー(マイクロガード、ダニゼロックなど高密度繊維のもの)を使用する必要があるとされます。ただ防ダニと宣伝しているだけで効果がない商品があります。また安価な商品は耐久性が低いリスクがあります。迷ったら商品の詳細が分かるものを持ってきていただければご相談にのれます。

Q3:忙しくてA2のような掃除機がけをおこなうことはできません。

A3: 防ダニ布団(ダニゼロック)を用いれば、掃除機がけは不要であり、布団カバーの定期的な洗濯をおこなえばよいです。複数の布団を並べて寝る場合、あちこちの布団ではしゃいで遊ぶ子どもに対しては、部屋のすべて防ダニ布団にしないと効果は中途半端になるでしょう。その場合費用がかかることがネックです。防ダニ布団と唱っている商品の中にも、安価な代わりに完全にダニの侵入を防ぐことができないもあります。その場合布団の掃除機がけの回数を低減させる布団と考えて週に1回は掃除機がけをするなどしてください。

Q4: 掛け布団はどんなものを購入するとよいですか？

A4: 丸洗いでできることと通気性がよいことが重要です。A2の掃除機がけを忠実におこなえば丸洗いなしでもダニの量をコントロールすることはできるかもしれませんが、現実には簡単ではありません。布団の丸洗いはダニアレルゲンを減少させます。シーズン前後の布団の丸洗いと定期的な掃除機がけを併用しましょう。布団は前述の防ダニ布団を除いて、高額なものがアレルギーに有利ということはありません。むしろ安価であるポリエステル系の方がダニアレルギー対策には有効です。

Q5：床に布団を敷いて寝る場合の注意点を教えてください

A5：床に布団を敷いて寝る場合、できるだけ毎日掃除機がけをしましょう。畳は布団同様3日に1回は1畳あたり30秒以上かけて掃除機をかけましょう。

Q6：ベッドで寝る場合の注意点を教えてください。

ベッドは通気性のよい足つきタイプで、ベッド下に十分隙間が空いていて掃除がしやすいものを選びましょう。ベッド下はホコリがたまりやすく、ダニも繁殖しやすいので、ベッド下の掃除は大切です。ベッドの上にもホコリがたまるので、日中は布団をカバーした方がよいです。

Q7：布団をこまめに干すだけでは不十分ですか？

A7：ふとんを干すことは大切ですが、干すだけでは不十分です。 布団をこまめに干すことは、布団を乾燥させてダニの発育を抑える意義があります（ダニは湿気を好みます）。紫外線を布団に当てる必要は必ずしもありません。花粉症がある場合、該当する花粉が飛散している時期（主に布団を使用する時期の花粉とすればスギが重要です）は外干しを避けて布団乾燥機を使用するのがよいでしょう。

Q8：寝具以外で重要なことはありませんか？

A8：寝具以外のダニ対策で一番先に頭にとどめてほしいことは、ペットおよび高額な商品です。どちらも後からダニ対策の知識をつけたときに簡単に処分ができないものだからです。具体的には毛の生えたペットが寝室に自由に入れる状況はダニ対策を非常に困難にします。室内にペットがいてカーペットやこたつが使用されている状況も避けるべきです。

また、高級な羽毛布団は暖かくて軽くて快適なのですが、丸洗いきれないものである可能性があります。また、高額な布製のソファもダニの温床となります。

1年に1回以上の大掃除も大切です。普段掃除の行き届きにくい家具やテレビの後ろ、家具の天板、電機の傘などにたまった埃も掃除しましょう。カーテンも丸洗いをしましょう。その他たくさん伝えたいことはありますが、最後のイラストを参照してください。

Q9：掃除機はどんなものがよいのですか？

A9：排気が勢いよく出るタイプのものはホコリを舞い上がらせるので好ましくありません。ハウスダストを吸引したときにセンサーが点灯するタイプのものがありますが、掃除の効果が目に見えるのでおすすめです。

最近には布団用クリーナーが人気です。布団の掃除機がけには通常の掃除機で十分ですが、布団専用の商品は使い勝手はよいので使用することは悪くないと思います。布団クリーナーは軽くてかけやすいものが使いやすいので、吸引力の小さいものが売れがちです。布団表面のハウスダストを吸い取るだけなら、吸引力が小さい方がかけやすいのですが、布団の中のダニを吸い取る場合、吸引力は重要とされます。人気商品の中にも吸引力が小さく、温風機能、たたき機能、紫外線照射機能など、医学的にみて効果に疑問の多い、一般受けしそうな機能がついているものがあります。購入には注意をしましょう。なお、布団表面のハウスダストを除去するだけならいわゆる“コロコロ”の方がコストパフォーマンスが高いと思います。

Q10: 本当に我が家にダニはいるのですか？

A10: 自宅にダニがいるのか検査するキットが発売されています。「ダニアレルゲン 検査」などと検索すればヒットします（記載日現在）。ちなみに買って1シーズン以内の布団にはダニはほとんどいないと思います。前述の対策がとられていない防ダニではない通常の布団であれば2シーズンを経過すればほぼ確実にダニは存在し、年々ダニ量は増加します。

Q11: ダニはバルサンなどで退治すれば大丈夫ですか？

A11: ダニの死骸もアレルゲンとなるので、殺虫だけではだめです。ダニを増やさないことと吸い取ったり拭き取ったりすることが大切です。

Q12: ダニ対策はいつから始めればよいですか？

A12: 今日または明日からおこないましょう。理想は出生直後からの開始です。とくに家族にアレルギーの家系がある場合は重要です。アレルギーが起こる仕組みは、ごく簡単には下記のようにです。

段階① “アレルゲン”（アレルギーの引き起こす誘因となる物質）に多く暴露する（まだ血液検査ではダニ抗体価は陰性）

段階② “感作”がおこる（血液検査にてダニ抗体価陽性になる、まだ症状はでていない）

段階③感作が起こってからアレルゲンに暴露する

段階④アレルギーの症状がでる（血液検査ではダニ抗体価はさらに高値になっていることが多い）

ダニ感作を減らす（段階②の予防）ために3歳未満は特に重要な時期です。検査陰性のときからダニアレルゲン対策をおこなうことが望ましいです。

感作後のアレルゲン暴露を抑えて、アレルギー症状（主に喘息、アレルギー性鼻炎、一部アトピー性皮膚炎）の発症、増悪を防ぐ（段階④の予防）ということになります。現実的には、血液検査などでダニの抗体が陽性となった時点で開始されることが多いですが、血液検査でダニの抗体価が高いということはすでに“感作”というものが体で起こっているということです。

もちろんダニの抗体価が高いからダニ対策をしても意味がないということではありません。ダニの抗体価が高くてもまだ症状が出ていない段階のこともありますし、症状がでているとしてもアレルゲン暴露を減らすことで症状を抑えることができます。

Q13: 家系にアレルギー疾患の人がいないので、ダニ対策をしなくてもいいですか？

A13: 喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎の診断率は年々増加しています。理由は大きく2つ考えられます。1つは実際に有病率が増加している（寄生虫疾患の減少の影響がもっとも有力な説です）。もう1つは医学の進歩（治療薬の進歩および診断、治療基準（いわゆるガイドライン）の作成、普及、医師の説明の向上）による診断率の向上です。どちらの要因が大きいのかは今後の研究が待たれますが、臨床医としての私の印象は後者の影響が大きいと思います。

いずれにせよ、アレルギー性疾患の有病率が増えている⇒両親がアレルギー性疾患と診断されていない（または説明されていない）子どもがアレルギー性疾患と診断されることは珍しくない、ということです。家系にアレルギー性疾患がないからといって油断は禁物です。

