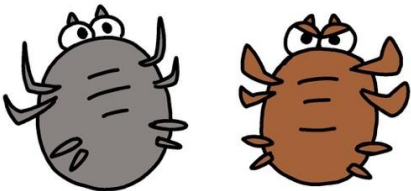


花粉症の季節は終わったのにくしゃみが出るなあ、喉は痛くないけど夏風邪かなあ、など、暑くてジメジメし始めたこの時期に感じることはありませんか？それはひょっとするとダニアレルギーかもしれません。ダニは気温と湿度が上昇する5月から7月にかけて繁殖します。さらに、気温が下がってくる秋にはそのダニの死骸やフンがまたアレルギーの原因に！ダニアレルギーを少しでも抑えるために対策をしていきましょう。

まず、ダニといってもいろいろいますが、ダニアレルギーの原因となるのは主にチリダニの一種である「ヤケヒョウヒダニ」と「コナヒョウヒダニ」です。これらのダニの死骸や糞に含まれるタンパク質がアレルギーの原因となります。

ヒトの血は吸わず、ヒトの垢やフケをえさとします。
どちらも大きさ0.4mm程度で肉眼ではほとんど見えません。



湿気の多い6-9月に数が増えます。
ダニは気温25℃、湿度60%になるといっきに増殖し始めるため、梅雨時期がピーク。
また空気が乾燥し気温が低下する冬に減る傾向ありますが、最近は暖房や加湿器により一年中暖かく湿度が保たれた環境が維持されるため、冬でもダニが減少しづらくなりました。

畳、フローリング、カーペットで比べると、カーペットでいちばんダニが増殖します。

卵から成虫になるまで30日程度要します。しかし、コナヒョウヒダニは生息環境によっては休眠します。休眠中のダニは乾燥や低温に強い特徴があります。

出来ることから始める防ダニ対策

ダニアレルギーの一番の対策は、ダニやダニ由来のアレルゲンを取り除くことです。

血液検査の結果でダニアレルギーが判明すると、「部屋が汚いってことか。」「部屋を掃除するしかない。」と思いますよね。

しかし、人が生活している以上、ダニをゼロにすることは難しいですし、どんなに劣悪な環境でもアレルギーが発症する方としない方がいるので、一概にダニアレルギーは部屋が汚いから発症するものでもないと思いますが、ほこりとダニの量とは関連するため、掃除をすることはダニアレルギー予防のよい対策になります。

では、どんなことをしたらよいのでしょうか？

- 1) ホコリ(ハウスダスト)をなくす「掃除機、空気洗浄機、お掃除ロボットの活用」: 週一回はより丁寧なお掃除を!
- 2) 部屋を換気する
- 3) 布団や毛布を丸洗いする: ダニのアレルゲンは水に溶けやすいため、掃除機をかけるよりも丸洗いの方がより効果的です。
- 4) シーツや布団カバー、枕カバーを防ダニ仕様に替える
- 5) 絨毯やカーペットをやめる
- 6) 布製のソファや椅子はダニが生息しにくい素材に替える
- 7) ぬいぐるみを洗う
- 8) マスクをする
- 9) 防ダニ用の殺虫剤: ダニは奥に潜んでいるので効果が出るかは微妙ですが、しないよりはマシです。スプレー後は死骸を掃除機で吸い取りましょう。

アレルギー症状の治療

・ダニアレルギーの薬(対症療法)

ダニアレルギーはアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、喘息などのアレルギー疾患の原因となります。

原因がダニであれ、スギであれ、これらの疾患に対する対症療法としての処方大きく異なりません。アレルギー性鼻炎で考えると、アレルギー症状を抑えるためには抗アレルギー

ギー剤の内服やステロイド点鼻薬を用います。アレルギー症状が続く場合はこれらの薬を継続する必要があります。

卵などの食べ物のアレルギーは年齢とともに症状が改善することや、少しずつ摂取することでアレルギーが改善していく可能性があります。ダニやスギなどの吸い込むタイプ（吸入アレルギー）のアレルギーでは吸い込むほどに症状が悪化していきます。

・根本的にダニアレルギーを治したいと思ったら「舌下免疫療法」

舌下免疫療法といってダニアレルギーを根本的に改善する方法もあります。2015年からダニの舌下免疫療法が国内で承認され保険適応となりました。

少量のダニアレルゲンを毎日、舌の下の粘膜から吸収することで体をダニアレルゲンに慣らしていく方法です。

今ある症状を抑える目的ではなく、体をダニアレルゲンに慣らしていくことが目的なので、症状がない日も毎日薬を続ける必要があります。

元々アレルギーのあるダニアレルゲンを体に投与するので、初回投与でアナフィラキシーなどのアレルギー症状が出ないか確認する必要があります。初めは院内で薬を服用して30分間院内で観察します。その後も薬の量が安定したら基本的には月1回の診察が必要となります。

きちんと掃除をしてもダニを一匹もいなくすることは難しいため、ダニに過敏に反応してしまう場合は舌下免疫療法を検討してみましょう。

ダニアレルギーについて、思い当たることがある方は、今からでも遅くありません。予防対策をして、少しでも快適に過ごせるよう工夫なさってください。症状が強い場合は早めに耳鼻科で相談なさってください。

参考サイト

認定NPO法人（認定特定非営利活動法人）アレルギー支援ネットワーク ダニアレルギー殺虫剤を用いたダニ対策 一般財団法人日本環境衛生センター環

