



ダニアレルギーの方必見！正しい寝具の掃除

気管支ぜんそくやアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎など、子どもに多いアレルギー疾患には、ダニが多く関わっています。ぜひ正しい寝具の掃除方法を知って、予防や悪化防止に役立ててください。

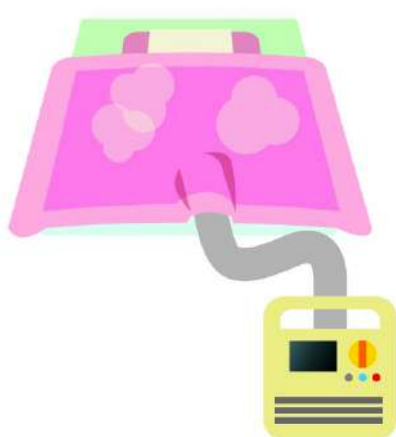


布団の両面を掃除機がけすることがとにかく重要



ダニはそれ自体大変小さく、さらに小さい死骸やフンもアレルギーの原因となります。一見きれいそうな布団にも、表面はもちろん、中にたくさんのダニが潜んでいます。そのため1週間に1回は、片面1分以上時間をかけて、布団両面の掃除機がけを定期的に行いましょう。

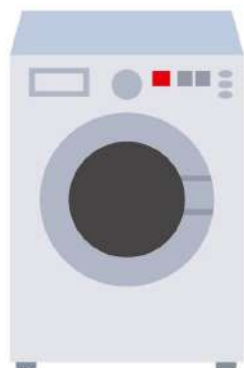
天日干しよりも布団乾燥機が有効



布団を天日干しすることは確かに気持ちがよく、それ自体を否定するつもりはありませんが、ダニ対策という点では、布団乾燥機の方が有効です。天日干しをしてもダニを死滅させることはできません。一方で、布団を覆った状態で乾燥させるタイプの布団乾燥機で50度以上に温度を上昇させると、ダニが全滅すると言われています。

なお、天日干しをした後の布団叩きは、ダニの死骸やフンを表面に浮かび上がらせるので、ダニ対策としては逆効果になりかねません。布団叩きの後には、必ず布団の掃除機がけをしましょう。

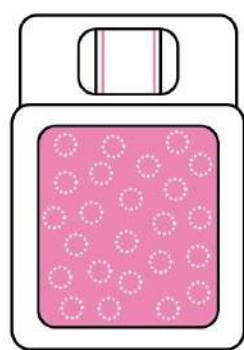
布団の丸洗いはそれだけでは不十分



丸洗いでできる布団も多くなってきましたね。汗や汚れを取り除く意味ではとても有効ですが、ダニを死滅させる効果はなく、量を少なくする効果しかありません。洗濯後の衣類乾燥機の使用は温度が上がりダニを死滅させることができますが、やはり死骸が残ります。

布団を丸洗いしたあとに、衣類乾燥機にかけ、その後、掃除機がけをすることがポイントです。ダニを死滅させ取り除くことができます。

高密度繊維の布団カバーがオススメ



通常のシーツや布団カバーには、ダニが通過するには十分な大きさの隙間が存在します。そのため、布団の中にはダニがたまりやすくなります。

そこでオススメなのが、ダニが通過できないように隙間が大変狭くなっている高密度繊維のカバーです。これを使用すると、布団の中にダニが潜む心配がありません。ただこれを使用した場合も、表面にはダニが付着するので、掃除機がけは欠かせません。

「これって病院を受診するべき？」「この症状を少しでも良くするために家出できることは？」など質問や疑問があれば小児科オンラインで小児科医にご相談いただけます。小児科オンラインは、平日18時～22時の間にLINEや電話で小児科医にご相談いただけるサービスです。24時間受け付けている「いつでも相談」もありますよ。新渡戸文化学園の保護者の方は何度でも無料でご利用いただけます。

小児科オンラインのご利用はこちらから

▶ LINEの友だち追加

スマホでクリックすると追加できます

PCでご覧の方は「小児科オンライン」とご検索いただくか右のQRコードをスマートフォンでお読み取りください。



会員登録に必要な合言葉

※合言葉はサービス案内チラシにて保護者の方にのみご案内しております