

# 1歳6か月児のアレルギー対策

アレルギーの病気 早期発見と悪化予防のための生活の工夫

環境整備

## ダニ対策

ダニの性質をよく知り、  
ダニを増やさない生活の  
工夫をしましょう。

### 家に住むダニ(チリダニ)

- 1 高温多湿を好み  
温度: 25~28℃  
湿度: 65~85%
- 2 【栄養となるもの】  
動物(人間)のフケ  
カビ、食べ物のカス
- 3 じゅうたんや寝具、  
ぬいぐるみの  
中に多い

室内のダニは、  
アレルギーの  
原因になります。

ぜん息(ゼイゼイ)や湿疹が続くお子さんは、ダニアレルギーを持っている可能性があります。「ダニを0匹」にすることは不可能ですが、毎日のそうじや片づけの工夫、生活空間を整えることでダニの増加をおさえ、症状を軽くすることは可能です。無理のない範囲で、できることからやってみましょう。

### 室内

#### ① 湿度に注意 定期的に窓を開けて換気しましょう。

- 加湿器を使う場合は、湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
- 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
- 温度計・湿度計を使うとよいでしょう(目安: 40~60%)。

#### ② そうじのポイント

- 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
- そうじ中は窓をあけましょう。
- 絨の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを。カーテンも年に数回は洗いましょう。
- エアコンのフィルターそうじも忘れずに。



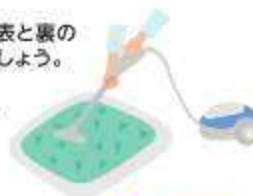
1mにつき  
20秒が目安!

ゆっくり、  
ていねいに

### 寝具

晴れた日は天日干しをしましょう。布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。布団たたきは必要ではありませんが、もし布団たたきをするようであれば、その後必ずそうじ機かけをしましょう。(布団たたきでダニのふんや死がい(死骸)が布団の表面に浮き上がっています。)

- 1週間に1回程度、寝具の表と裏の両面にそうじ機をかけましょう。マットレスも忘れずに。
- 直接肌にふれるカバーやシーツ類はこまめに洗濯しましょう。



## 呼吸の症状

ぜん息の症状の特徴を知りましょう。ぜん息は空気の通り道(気管支)が狭くなり、息が苦しくなる病気です。息を吐くときに、胸からゼーゼー、ヒューヒューと音が聞こえることがあります。

もしかしたら  
ぜん息??

こんな症状があったら  
かかりつけ医に  
相談してみましょう。

- ☑ 昼間元気でも、夜から明け方にかけて咳こんで、目がさめる。
- ☑ 布団の上で遊んだり、ホコリを吸うと咳がでたり息苦しくなる。
- ☑ 風邪をひくといつもゼーゼー、ゼロゼロしたり、風邪が治っても咳も長引く。

他の病気と  
ぜん息の  
鑑別診断

肺の病気や感染症、心臓の病気、また、気道に物がつまった時などでも、ゼーゼー、ヒューヒューしたり、息苦しくなることがあります。気になる症状があれば受診して、医師と相談しましょう。

こんなときはすぐ受診しましょう。

- 息の仕方が普段と違う。
- 息が苦しくて歩けない  
食べられない、横になれない  
眠れない。
- ぐったりしたり  
ボーとしていたり  
逆に興奮したり  
暴れたりする。



胸や背中に耳をあてると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」が聞こえやすくなります。

夜間に受診したら  
よいか判断に迷ったら  
#8000(電話)の活用を

都道府県別の実施時間や  
一般ダイヤル回線の情報は

#8000 検索

## その他の対策

### ペット

犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、毛やフケなどがアレルギーの原因になります。お子さんにアレルギーの病気がある場合は、なるべく室内で飼うのは避けましょう。

### たばこ

たばこの煙は、ぜん息だけではなく、すべてのアレルギーの病気を引き起こす原因になります。電子たばこも、安全とは限りません。

ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。アレルギーのお子さんがある家庭では、家族みんなで禁煙をしましょう。

保険適用される禁煙外来を行っている病院や医院が多くなっています。この機会に、一度相談してみましょう。