

# 3歳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 高温多湿を好む  
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



ぜん息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎のあるお子さんの多くは、ダニアレルギーを持っています。  
「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ることは可能です。  
ダニアレルギーによる症状を和らげるため、積極的なダニ対策に取り組みましょう。

### 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。
- 湿度計・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。
- 棚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1匹  
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  
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。



## 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。  
保険適応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。

## アレルギー性鼻炎

くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、眼のかゆみ(アレルギー性結膜炎)を伴うこともあります。主な原因は、ダニやスギ花粉です。  
(花粉症もアレルギー性鼻炎の一種です)  
症状によって、運動や睡眠などの日常生活に支障をきたすことがあります。原因を避ける環境整備や、適切に治療を行うことが大切です。



### ご活用ください

アレルギーに関する  
正しい情報が得られる公的サイト  
<http://allergyportal.jp>

## アレルギーポータル



アレルギーについて、  
正しい知識を身につけて  
疾患の治療、管理、予防をしましょう。

アレルギーポータル

検索



日本アレルギー学会



厚生労働省