

# お天気で 元気になろう!

橋詰 尚子

## 第3回 秋のアレルギーにご用心!

秋は、季節の変わり目です。冬に向けて次第に気温が低くなり、体調を崩しやすくなります。そして、気管支ぜん息などのアレルギー症状が悪化しやすい季節でもあります。

### ぜん息は秋がピーク

ぜん息の症状は季節の変わり目に悪化しやすいといわれています。実際に、患者数が増えるのは春と秋ですが、特に秋に圧倒的に多くなる傾向があります。北海道から九州にかけて、ほぼ同じように、毎年9～10月がピークとなり、1～2月が谷となっています。

秋にぜん息が悪化する理由として考えられるのは、まず、気温と気圧の変化です。

春と秋は移動性高気圧と低気圧が交互に通るため、気温や気圧の変化が大きくなります。特に秋は台風シーズンで、より急激に変化します。この変化が気管を刺激し、ぜん息の発作が起こりやすくなるといわれています。

しかし、実は、秋には気象の変化よりもっと大きな「ぜん息患者の大敵」があるのです。

それは「ダニ」。正確に言うと「ダニの死がいとフン」です。

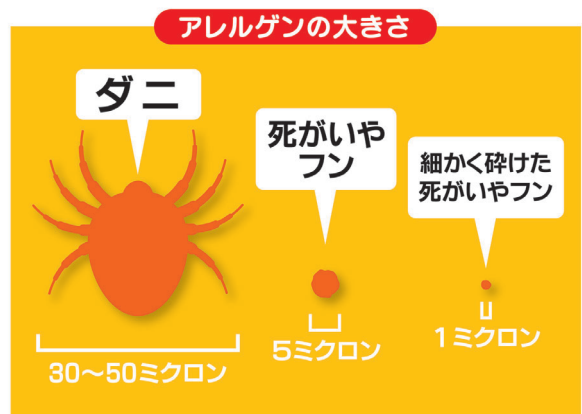
### アレルギーとは?

ぜん息はアレルギー性疾患のひとつで、アレルギーの原因物質が発症の引きがねとなります。この原因物質のことをアレルギーといいます。ダニはアレルギーのひとつなのです。

アレルギーは、粒子が細かいほど、なかなか落下せずに長期間空中を浮遊するので、影響が大きくなります。

ダニ自体は30～50ミクロンの大きさですが、ダニの死がいやフンは5ミクロン程度、乾燥して細かく砕けたものは1ミクロン以下の大きさになり、長く空中に浮遊するようになります。

ダニ自体より、ダニの死がいやフンの方がより悪質なのです。



### 秋はダニアレルギーが急増

ダニが繁殖する条件は下記の通りです。

- ・ 温度が25～28℃
- ・ 湿度が60～90%

つまり、梅雨時、特に7月上旬ごろがダニのピークとなります。

そして、ダニの寿命はおよそ3ヶ月です。秋には、夏に大発生したダニが死んで、死がいやフンが大量発生します。

さらに、秋の乾いた空気によって、死がいやフンからびて細かく砕け、より小さなアレルギーになります。また、秋の強風でアレルギーの粒子が飛びやすくなり、広い範囲に撒き散らされます。

こうして、秋はダニによるアレルギーが起こりやすくなるのです。

## ダニアレルゲンから身を守るには？

ダニアレルゲンを減らすためには、

- ・ダニの住みにくい環境を作る
- ・既にあるダニアレルゲンを取り除くことが重要です。

まず、ダニの住みにくい環境を作るために、まめな換気を心がけましょう。

ダニは乾燥と低温を嫌うため、換気をして新鮮な空気を取り入れることが大切です。

次に、既にあるダニアレルゲンを取り除くために、掃除機をしっかりとかけましょう。1㎡あたり20～30秒くらい、しっかりとけるのがポイントです。

空気清浄機も効果的です。細かい粒子も吸い込む高性能のものの方が良いでしょう。

そして、まめなふとん干しも大切です。



## ふとん干しのポイント

まめにふとん干しを行うことで、ふとんの湿気を取り除き、中にあるダニを退治することができます。また日光に当てることで殺菌効果も期待できます。

ただし、間違ったふとん干しをしてしまうと逆効果になってしまう可能性がありますので注意しましょう。

ふとん干しに適しているのは日差しがあって湿度の低い日です。空気が乾燥していて風通しがよければ日陰でも大丈夫です。時間帯は、一日の中でも空気が乾燥する10時から15時くらいが最適です。

途中で裏返して両面を日に当てるようにしましょう。

ただし、あまり長時間日に当てすぎると布団が傷んでしまうので、1～2時間程度で大丈夫です。特に痛みやすい羽毛布団や、色あせが心配される布団は、カバーをかけて干すようにしましょう。この際、黒いカバーだと布団の温度が高くなるのでより効果的です。

そして、ふとんをたたくのは厳禁です。

たたくことで、ふとんの奥のほうに入っていた死がいやフンが表面に浮き上がってしまいます。

また、乾燥した死がいやフンが細かく砕け、粒子がさらに細かくなってしまいます。

布団についたほこりなどが気になるときは、表面に掃除機をかけるようにしましょう。



ダニのほか、秋はブタクサやヨモギの花粉も飛んでいます。アレルギー体質の方はしっかりと対策を取るようになさってくださいね。