

家庭内の環境整備

喘息などのアレルギー疾患の治療には薬だけでは不十分です。
ダニ対策を中心とした家庭内の環境整備が大切です。
ダニをゼロにすることは無理ですが、ダニの数を
1㎡あたり100匹以下に減少させるとダニアレルギー
はぐっとよくなります。
寝室を中心として効率的におこないましょう。



環境整備のポイント

寝 具	①そばがら枕・もみがら枕、羽毛、羊毛製品は使用しない。 枕はプラスチックのパイプ枕がおすすめ。 ②寝具の日光干し、寝具類の掃除がけ。 (裏面の掃除メニュー参照)
じゅうたん	使用しないことが望ましい。可能ならばフローリングがベスト。 ホットカーペットもできるだけ使用しない。
ソファ	布製のものは使用しない(革製か合成皮革のものを使用する)
家 具	家具は少なく、掃除しやすい工夫が必要。家具の上に物を置かない。移動できるようにして、家具の裏を掃除しやすくする。可能ならば扉をつける。
ぬいぐるみ	できれば洗濯のできるものを。寝室にもちこまない。
カーテン	洗濯しやすい素材のものを使用する。
ベ ッ ト	イヌ、ネコ、トリ、ハムスターなど毛の生えたベットの飼わない。
冷 暖 房	①冷房は冷やしすぎないこと。 ②暖房はファンヒーターなど下から風の出るものは避ける。 ③石油も使わない方がよい。
タ バ コ	家庭内では家族が喫煙しないこと。換気扇の下、トイレの中などもだめ。換気扇ではタバコの煙は換気できません。また、トイレの中も煙が長く残ります。