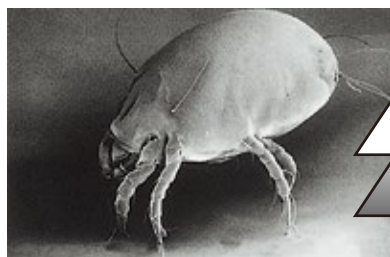


住まいのダニ対策ガイドライン

～室内にダニが住みにくい環境をつくりましょう～



コナヒョウヒダニ
(チリダニ科)

《走査電顕》



天日干し



掃除機かけ

● 目次 ●

.....

- ① ダニの種類と影響は？
- ② 家の中のどのような場所にダニはいるの？
- ③ ダニが増える条件は？
- ④ 効果的なダニ対策は？

は じ め に



家の中にいるダニは、大きさが 0.2 ～ 0.8mm と非常に小さく、肉眼ではよほど注意しなければ見ることはできませんが、私たちにとって、最も身近な生き物のひとつで、どの家庭にも必ず住み着いています。

これらのダニが過剰に増えると気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の原因となることがあります。

家の中のダニを「0」にすることは不可能ですが、被害が発生しないように数を減らすことは可能です。このリーフレットでは、そのための対策をまとめていますので、活用していただければ幸いです。

I

ダニの種類と影響は？

一般的な家庭環境に住む主なダニは、チリダニ科、コナダニ科、ツメダニ科です。ほとんどがもともと屋内に住みついているものですが、ペットや野生動物に寄生していたものが屋内に紛れ込む場合もあります。

生息域	分類	代表的な種類	大きさ	生態と被害
屋内	チリダニ科	コナヒョウヒダニ ヤケヒョウヒダニ	0.3～0.4mm	主に畳やカーペットに生息。ふけやほこり、カビなどを餌とする。アレルギー疾患の原因となり、アレルギー性 ^{※1} が比較的高い。人は刺さない。
	コナダニ科	ケナガコナダニ	0.28～0.42mm	主に畳や保存食品中に生息。ふけやほこり、カビ、食品などを餌とする。アレルギー疾患の原因となるが、アレルギー性は比較的低い。人は刺さない。
	ツメダニ科	フトツメダニ ホソツメダニ	0.7～0.8mm	ほかのダニ類や小昆虫を餌とする。人を刺し、かゆみを引き起こす。
	ヒゼンダニ科	ヒゼンダニ	0.22～0.38mm	人の皮膚にもぐりこみ「疥癬(かいせん)症」を起こす。
屋外	オオサンダニ科	イエダニ	0.7mm前後	ネズミに寄生しており、人からも吸血する。病原菌等を媒介することがある。
		トリサンダニ	0.6mm前後	野鳥に寄生しており、人からも吸血する。病原菌等を媒介することがある。
	マダニ科	フタトゲチマダニ	1～3mm	野生動物に寄生しており、人からも吸血する。病原菌等を媒介することがある。
	タカラダニ科	カベアナタカラダニ	0.8～1mm	赤く目立つことから不快感があるが、人体に対しては特に害は無いとされている。

※1 人の体に入ったり、触れたりしてアレルギー反応を起こす物質をアレルギーと言います。

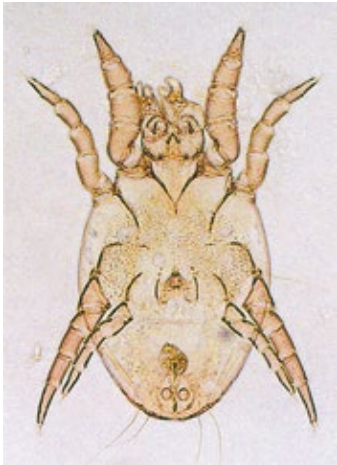
●最も注意が必要なダニ
・・・チリダニ科

アレルギー疾患を発症させたり、さらに悪化させたりします。

近年、アレルギー疾患の主な原因物質（アレルギー）として注目を集めているのが、このチリダニ科です。

このダニは、家屋内にいるダニ類の約90%を占め、虫体だけでなく、糞、死骸のすべてがアレルギーとなることから、家の中に生息しているダニの中では最も注意が必要なダニといえます。（ただし、人は刺しません）

コナヒョウヒダニ(チリダニ科)



近年発生が増加しているパンケーキシンドローム

【原因と被害】

パンケーキシンドローム(経口ダニアナフィラキシー)とは、小麦粉などの食品にダニ(コナヒョウヒダニ、ケナガコダニ等)が混入、増殖し、それに気づかずにその食品を食べてしまうことでアレルギー反応を起こしてしまうことです。

日本では、小麦粉のほかにお好み焼き粉などでも同様の症例が知られています。

【対策】

開封した小麦粉などは、なるべく早く使い切るようにしましょう。小分けにされた使い切りタイプを選択するのも効果的です。保管する場合には冷蔵庫内に保管するようにしましょう。



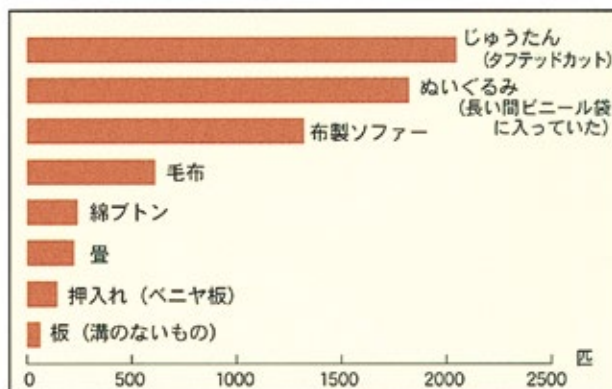
II

家の中のどのような場所にダニはいるの？

部屋の床面(畳、じゅうたん等)、寝具(掛け布団、敷き布団、毛布等)、布製ソファ、ぬいぐるみ等で、ダニが侵入・生息できる環境があれば、数の多い・少ないという差があっても、いたるところに存在しています。



同一家屋での場所別の表面ダニ数の比較(1㎡当たり3分吸引)



吉川ほか「ダニ・カビ・結露」(井上書院)より

III

ダニが増える条件は？

- 「**温湿度・餌・潜入場所**」の3つの条件があることです。

ダニの繁殖条件(3つ)

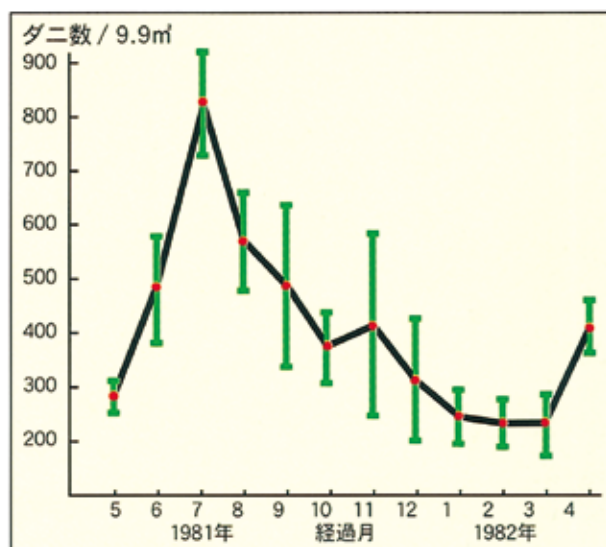
①高温多湿の環境があること

温度20～30℃、湿度60%以上(最適60～80%)でダニは盛んに繁殖します。

ダニは、高温多湿となる梅雨時期の6月から9月にかけて繁殖のため増加し、冬に減少、春に再び増加します。

しかし、最近の住宅は、従来と比べて気密性・断熱性が高まっていることから、室内の温度差が大きく変化せずに一年中ダニが増え続けることが可能とされています。

集合住宅4家屋の和室での月別平均ダニ数の変化



吉川ほか「寝室・寝具のダニ・カビ汚染」(井上書院)より

②餌が豊富にあること

ふけ・ほこり・カビ・食べこぼしなど、人が生活している所どこにでもあるものがダニの餌になります。

③潜れる(産卵する)場所があること

家屋内のダニは暗いところを好み、大きさが1mm以下と小さいので、畳の表にあるせまい隙間でも潜ることができます。

これらの習性や特性を生かして、畳、じゅうたん、寝具などに潜って産卵をします。



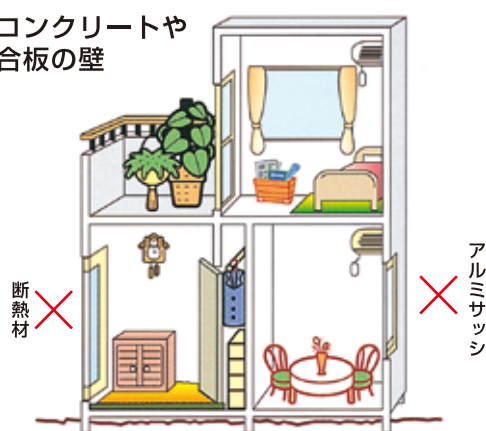
★人にとって快適な住居環境はダニにとっても住みやすい！

かつての日本の住宅は、高温多湿の気候に合わせた通気性に優れた造りとなっていました。

ところが最近の住宅では、高断熱・高気密となり、年間を通して室内の温度、湿度が一定に保たれるようになりました。こうした住みやすい環境は、ダニにとっても住みやすく、加えて留守がちな家庭の増加や窓の閉め切り等が、温湿度の不適切な状態となり、ダニの異常繁殖につながりました。このような状況が、ダニを社会問題とした要因の一つと言えます。

現代の住まい

コンクリートや合板の壁



気密性が高く、湿気がこもりやすい

IV

効果的なダニ対策は？

●「ダニを増やさない環境をつくること」とそれと「今いるダニ等(生きているダニだけではなく、その糞や死骸を含めて)を除去すること」です。

①湿度環境をコントロールすること

- ・ 天気の良い日は窓を開け、部屋の風通しをよくして部屋の中の湿気を取り除きましょう。
- ・ 梅雨時期等には除湿機やエアコンのドライ機能を上手に利用しましょう。
- ・ 加湿器は過剰使用とならないよう注意しましょう（湿度計でこまめにチェック!）。
- ・ 洗濯物の室内干しは避けましょう。



★家の中に住むダニは低湿度の環境に弱く、50%以下での生存は困難となります。

②常に部屋を清潔に保つこと

床面をていねいに掃除することにより、ダニの餌となるものやダニの虫体や死骸等のアレルゲン(虫体、糞、死骸など)を取り除くことができます。しかし、床材の種類によっては、掃除方法を変えないとその効果がなくなってしまう場合があります。

- ・畳やじゅうたんはゆっくり掃除機をかけましょう。目安は、1畳あたり1分間以上です。
- ・フローリングは埃が舞い上がりやすいので(掃除機の排気に要注意)、水をよくきった雑巾がけやモップもしくはワイパーがけ(拭き掃除)のあとに掃除機をかけましょう。

フローリング掃除の場合の順序



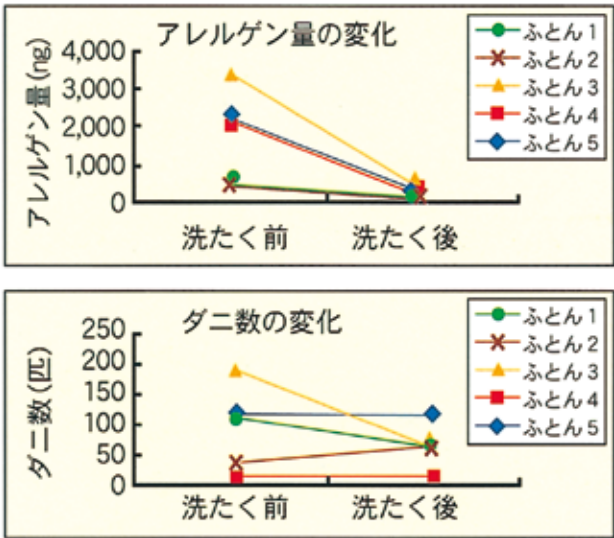
雑巾、モップ、ワイパーがけ

掃除機かけ

③寝具は天日干しの後たたいて、さらに掃除機をかけること。

- ・これを何度も繰り返していると、寝具全体のダニやアレルゲンを少なくすることができます。
(掃除機かけの目安は、片面1分間以上です。)
- ・梅雨時期には布団乾燥機を使用するのもOK!
- ・さらに寝具の丸洗いをすると、アレルゲンでは90%以上、ダニそのものでは40%以上を洗い流すことができますので、これを半年に1回ぐらい定期的に行うと効果的です。

布団丸洗いによる布団表面の塵量
およびダニアレルゲン量変化

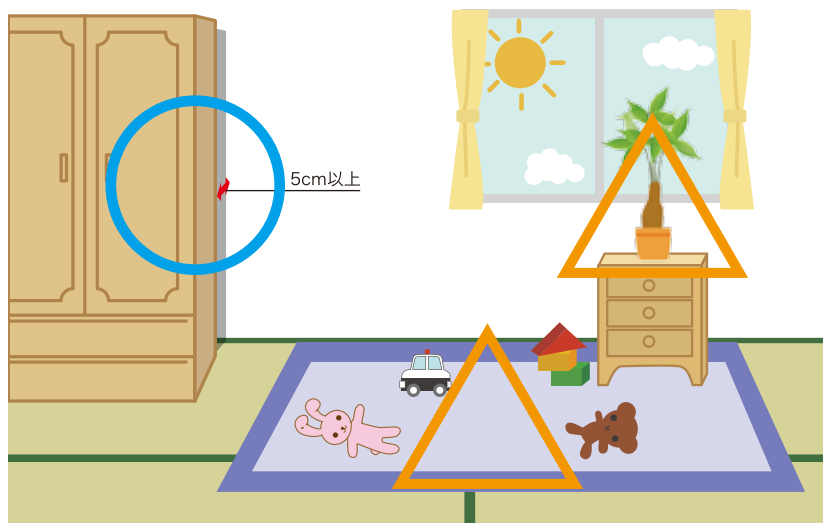


吉川ほか「寝室・寝具のダニ・カビ汚染」(井上書院)より

★50℃以上、20分で、ダニはほとんど死滅します。

④その他

- ・家具と壁の間に隙間（5cm以上）を空け、風通しを良くしましょう。
- ・一般的にぬいぐるみにはダニが繁殖しやすいので、洗えるものやダニが潜り込めない素材のものにしましょう。
- ・観賞魚水槽や観葉植物など、水分を多量に蒸発させるものは室内に置かないようにしましょう（置く場合には、併せて湿度管理も適切に行いましょう）。
- ・畳の上にじゅうたんやカーペットなどは敷かないようにしましょう。



○：良い例

△：改善が望ましい例

★一気にダニを駆除する方法はありません。

殺虫剤などで、ある程度ダニ発生の予防はできますが、完全に駆除することはできません。また、ダニの駆除効果を肉眼で判断することもできないため、つい薬品を大量に使用してしまいがちになります。その場合、人体へ悪影響を及ぼすこととなりますので、十分注意を払わなければなりません。

アレルギー疾患の治療は、時として薬物治療のみに頼りがちです。

しかし、アレルギー症状の原因となるアレルゲンへの対策なくして、アレルギー疾患の治療は考えられません。

アレルゲンの多くは、私たちが一日の大半を過ごす住まいに起因するものが多く、ダニやカビはその代表的なアレルゲンといえます。

これらのアレルゲンを回避・除去し、住居環境を改善することは、アレルギー疾患の根本的治療として、さらには発病予防の対策として非常に重要なことです。

★正しいダニの知識を持って、地道にダニの住みにくい環境をつくりあげることが、一番確実なダニ対策と言えるでしょう。

お問い合わせ及び相談窓口はこちら



郡山市保健所 生活衛生課 環境衛生係

〒963-8024 福島県郡山市朝日二丁目15番1号
TEL: (024) 924-2157 / FAX: (024) 934-2860
Eメール: seikatsueisei@city.koriyama.lg.jp



作成年月日：平成31年3月13日



ミックス
責任ある水資源を
使用した紙
FSC® C011278



紙ヘリサイクル可

この印刷物は、適切に育まれた森から生まれたFSC®認証紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。