

Frontliner

[フロントライナー]

株式会社日本保健衛生協会
第一事業部
サニタリーグループ
発行責任者/サニタリーG

スタッフの皆さま、日々の業務に尽力いただきありがとうございます。

春を迎え、少しずつ暖かくなってまいりました。

スギやヒノキの花粉がピークを迎え、日々苦勞されている方もいると思います。アレルギーは、樹木や植物以外にも動物性(イヌ・ネコ)や食物性(タマゴ・牛乳・小麦)等多種多様です。技術が進歩している昨今では血液検査により自分がどれくらいアレルギーがあるか確認できますので、日常生活をストレスなく送る為のきっかけとして試してみるのもよいかもしれません。

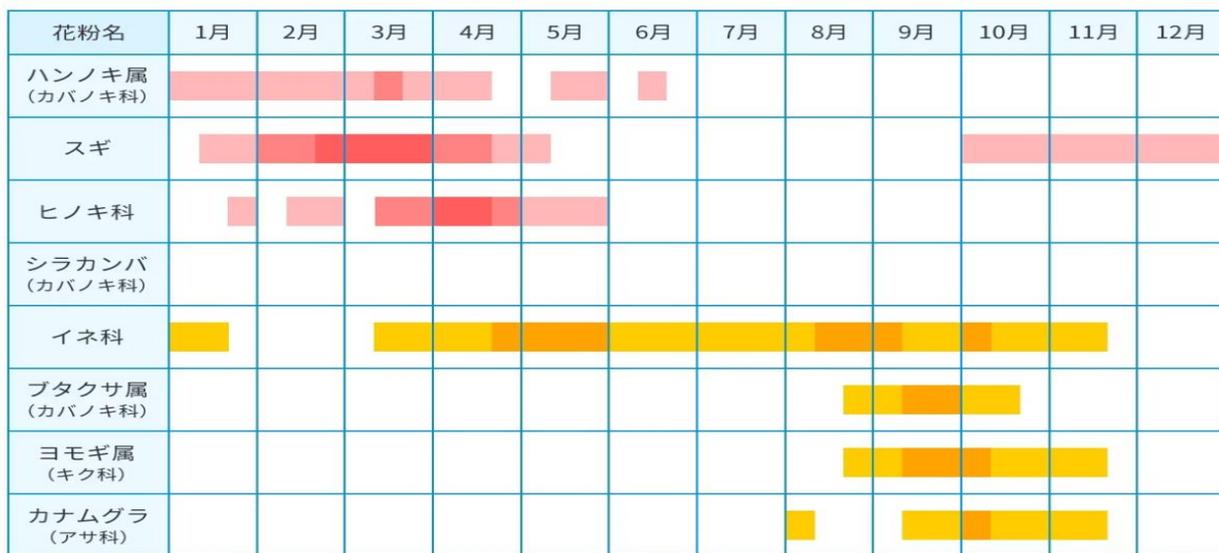
花粉症カレンダーでチェック

花粉の種類

スギをはじめとする風によって花粉を運ぶ植物(風媒花)は虫などが花粉を運ぶ(虫媒花)よりも花粉が遠く運ばれるので花粉症の原因になりやすいと考えられています

花粉症のアレルゲンとなる花粉は、スギ花粉だけでなく、樹木では、ヒノキ、ハンノキ、シラカバ等があり草本では、ハルガヤなどのイネ科やブタクサなどのキク科の植物があります

関西地方の花粉症カレンダー



木本の花粉凡例 ■ 0.05〜5.0個/cm³/日 ■ 5.1〜50.0個/cm³/日 ■ 50.1〜個/cm³/日
草本の花粉凡例 ■ 0.05〜1.0個/cm³/日 ■ 1.1〜5.0個/cm³/日 ■ 5.1〜個/cm³/日

大正製薬 製品情報サイトから参照

アレルギーとなるスギ花粉は、地域やその年の気候にもよりますが、毎年3月〜6月前後にかけて大気に飛散します。花粉症の人は、花粉以外のアレルギーに対してもアレルギー反応を起こしてしまうことがあり、ダニやカビなどを原因として1年を通して鼻炎が治まらない人もいます
どんな花粉がいつから飛んでいるか花粉カレンダーから飛散傾向を確認し予防に役立てましょう！

ハウスダストについて

ハウスダストの中には、ダニや昆虫の死骸やフン、カビ、細菌、繊維のクズ、土や砂、花粉、人間の毛髪、フケ、皮膚片、食べかす、ペットの毛、タバコの煙や排気ガスなど、多種多様なアレルギー物質が含まれています

外から

- ・花粉
- ・煙や排気ガス
- ・昆虫の死骸やフン
- ・土砂ボコリ

空気中

- ・カビの胞子
- ・病原菌
- ・ダニの死骸やフン

家の中

- ・服の棉ボコリ
- ・食べかす
- ・髪の毛、フケ
- ・畳や紙の繊維クズ
- ・タバコの煙
- ・ペットの抜け毛

ハウスダストの影響

アレルギー性疾患、電気製品の故障、電気プラグ接続部からの火災などの原因となる

ハウスダストがたまりやすい場所

寝室、本棚、カーテン、照明カバー、浴室、洗面台、押入れ、クローゼット 等

【予防策】

- ・布製のソファや照明カバー、絨毯などハウスダストがたまりやすい素材の物は避ける
- ・室内の湿度が上がりすぎないように換気をこまめに行う
- ・風の強い日は窓を開けない、外からホコリや花粉をもちこまないようにする

【布団の中のハウスダスト対策】

- ・ダニ対策がされた寝具を使う
ダニが侵入しないように繊維の目が非常に細かい布地を使い、縫い方も工夫するなど対策が施された物
- ・布団の掃除と丸洗いを行う
布団の丸洗いは水洗いが有効。ダニの死骸やフン、卵は水溶性なので水洗いすればきれいに取り除けます
- ・布団は干してから収納する
布団干しにダニを殺す効果は無いが、しっかり乾燥させることでダニの繁殖を抑えられる

ハウスダスト対策を意識した正しい清掃

- ① 清掃は朝 1 番に(朝 1 番の時間帯はハウスダストが床にたまっているので掃除には最適のタイミング)
- ② 清掃は上から下に(照明カバーや家具、本棚、家電など上にある物から順にホコリを取り除く)
- ③ 床清掃、掃除機は最後にかける(壁際から床クリーナーやモップで静かに取り除いてから掃除機で吸引)