

くらしの健康 第47号

秋はダニアレルギーに注意

気管支ぜん息やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を引き起こす原因物質を「アレルゲン」と言います。スギなどの花粉や卵などの食物がアレルゲンとなることがよく知られていますが、私たちの生活の場である住まいの中にも、ダニやカビ、ペットの毛など、呼吸とともに吸い込まれてアレルギーを引き起こすアレルゲンがあります。その中でもダニは、室内環境における最も注意の必要なアレルゲンの1つです。ダニは、梅雨時から夏にかけて繁殖し、秋に入るとその死骸や抜け殻、フンが室内に多く蓄積します。これらがアレルゲンとなることで、秋頃にアレルギー症状が悪化しやすいという患者の方がいます。秋はダニアレルギーに対する注意が必要です。

一般家庭では、チリダニ科のコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニの2種類が多く見られ、その体長は0.3~0.6mm程度、成虫の寿命は2か月程度です。ダニの育ちやすい環境は、温度25℃前後、湿度75%前後です。室内のチリ、ホコリ、ヒトのフケやアカ、食べ物のカス、カビなどをエサとして繁殖します。

東京都では、平成28年10月に一般家庭10軒の協力を得て、居住環境における室内のダニに関する調査を行いました。この調査で、ヒョウヒダニフン由来アレルゲン量(Der1量※と言います)を測定したところ、10軒中9軒でホコリ1gあたり2μg以上、このうち6軒は10μg以上検出され、また、Der1量は、フローリングの床と比べてカーペット/畳の方が高く、寝具で最も高い値を示しました。世界保健機関(WHO)では、室内のホコリ1g中のDer1量が2μg(ダニ数100匹/ホコリ1gに相当)以上で、ダニアレルギー発症の危険性があり、10μg(ダニ数500匹/ホコリ1gに相当)以上で、ぜん息発作を誘発する危険性があるとしています。生息数の多少はありますが、ダニは室内に必ず住みついています。ダニアレルゲンが多くなる秋に、ダニアレルゲンから身を守るためには、日頃から室内にダニが繁殖しにくい環境作りと、室内に蓄積したダニアレルゲンを減らす対策が有効です。

★ダニが繁殖しやすい場所

寝具、カーペット、畳、カーテン、押し入れ、ぬいぐるみなど

ダニの繁殖しにくい環境作りのポイント

① 床面をダニが繁殖しにくい素材・環境にする・床材はフローリングとし、カーペットを使用しないのが理想的です。

・ 天気の良い日には窓を開け、部屋の風通しを良くして、畳など室内の湿気を取り除きましょう。

② 床面への掃除機がけを行う

- ・床の掃除機がけはできるだけ毎日行いましょう。少なくとも3日に1回は、1㎡あたり20秒以上の時間をかけて丁寧に行いましょう。

- ・特にカーペットや畳の掃除機がけは、ゆっくり、ノズルを動かしながら吸引しましょう。
- ・掃除機がけの前に拭き掃除を行い、ほこりの巻き上げを減らしましょう。

③ 床面以外のダニの生息場所を減らす

- ・布製のソファに掃除機がけをし、カーテンは定期的に洗濯しましょう。
- ・電灯のかさ、タンスの天板などのほこりが溜まりやすい場所も、年に1回は徹底的な拭き掃除をしましょう。室内でダニのフンや死骸などを吸い込んでしまうのは、主に睡眠中です。1日の1/3の時間を過ごし、体に接して使う寝具は、ダニが最も生息しやすい場所であり、寝具のダニアレルゲン対策は特に重要です。

★寝具のダニアレルゲン対策

① 十分な乾燥と掃除機がけ

- ・天気の良い日は布団を干し、よく乾燥させましょう。梅雨時期などは布団乾燥機を使用するとよいでしょう。
- ・寝具を干した後はたたかずに、必ず掃除機がけを行いましょう。
- ・1週間に1回、1㎡あたり20秒以上の時間をかけて、布団の表・裏に、丁寧な掃除機がけを行いましょう。

② 寝具類の洗濯

- ・シーツや布団カバーはこまめに取り替え、洗濯しましょう。
- ・毛布やタオルケットなどは年に2～3回以上丸洗いしましょう。
- ・布団を干せない家庭では、ダニの虫体やフンを丸ごと除去する

布団の丸洗いが効果的です。専門の業者に頼んで1年に2回ぐらい行くとよいでしょう。

③ 布団を敷く際の換気

- ・布団を敷いた直後は、ダニ（虫体、死骸、抜け殻、フン）が室内空気中に浮遊します。布団敷きは、就寝30分以上前に、窓を大きく開けて行いましょう。

④ 防ダニ製品の使用

- ・高密度繊維の防ダニシーツやカバーの使用で、寝具にダニを潜り込ませないようにしましょう。

※ チリダニ科のヒョウヒダニに由来するアレルゲンは約30種類あり、中でもフン（排泄物）由来のアレルゲン（Der 1）と虫体由来のアレルゲン（Der 2）の2種類がアレルギー疾患との関連が強いことがわかっています。これらのアレルゲン量を測定することは、室内環境におけるダニアレルギー疾患誘発の危険性を判断するための有益な情報となります。なお、Derとは、ヒョウヒダニの属名 *Dermatophagoides* の最初の3文字をとったものです。

東京都福祉保健局では、快適な居住環境の状態を示すガイドラインとして「健康・快適居住環境の指針」を作成し、健康を支える快適な住まい方を提言しています。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html

http://www.n-shokuei.jp/houjin/laboratory/ginouhikaku/ippan_seikin.html

公益社団法人 日本食品衛生協会 食品衛生研究所
〒194-0035 東京都町田市忠生 2 丁目 5 番 47
TEL : 042-789-0211、FAX : 042-789-035

厚生労働科学研究で実施する一般生菌数技能試験のご案内

食品衛生関係者の皆様

いつもお世話になっております。

2017 年度から実施されている「食品衛生検査を実施する試験所における品質保証システムに関する研究」（研究代表者：渡辺卓穂）の課題である「新規技能試験プログラムの開発及び統計学的評価に関する研究」（分担研究者：松田りえ子）において、下記の通り一般生菌数技能試験のパイロットスタディを実施いたします。パイロットスタディではありますが、本格的な技能試験と同様に国際規格である ISO17043 に則って実施しており、申込窓口は、日本食品衛生協会が行います。

国立医薬品食品衛生研究所安全情報部客員研究員
松田りえ子

記

- ・試験項目 : 一般生菌数
 - ・試料 : 魚肉加工品
 - ・分析法 : 通常実施している方法
 - ・分析回数 : 各試料 1 回
 - ・申込〆切 : 2019 年 12 月 27 日（金）
 - ・試料配付時期 : 2020 年 1 月 22 日（水）
 - ・報告期限 : 2020 年 2 月 3 日（月）
 - ・参加費 : 無料
- 以上

参加を希望される方は、下記アドレスまで参加申込書を電子メールでお送りください。

連絡アドレス ginou-k@jfha.or.jp（厚労科研による技能試験 担当宛）

件名は【一般生菌数技能試験 参加申込】としてください。

申込書 添付の参加申込書（Excel 版）をご利用ください。

http://www.n-shokuei.jp/houjin/laboratory/ginouhikaku/data/ippan_seikin.xlsx

募集数 100 機関であることより、1 機関様 2 名様までのお申込みにてお願いしております。

デング出血熱患者発生について 那覇市健康部 那覇市保健所 保健総務課

令和元年9月18日に那覇市内在住で70代女性のデング熱の患者が確認されました。調査の結果、海外渡航歴はあるものの、居住地周辺でデングウイルスに感染したことも否定できないと推定されました。また、その後、当該患者はデング出血熱と診断されました。

デング熱は、ヒトからヒトへの感染はなく、ウイルスに感染した患者の血液を吸った蚊が媒介して、他の人に感染が広がる疾患です。すでにデングウイルスを保有した蚊が生息していたと考えられる場所には殺虫剤の散布を行っておりますので、今後、これらの蚊が地域に拡大する可能性は極めて低いと考えます。

市民の皆さまには、「蚊に刺されない」「蚊をふやさない」の対策の徹底をお願いします。また、海外渡航の際にも、蚊に刺されないよう注意してください。

1. 患者概要

患者は那覇市在住70代女性。当該患者は同居家族と共に、8月16日～26日にネパールへ渡航。帰国4日後(8月30日)、同行した同居家族がデング熱を発症し、その後回復(9月6日診断)していた。

本事例の患者の経過は次のとおり。

9月15日 発熱の症状があり、同日市内医療機関Aの救急受診。

9月17日 全身倦怠感がつづくため、市内医療機関B受診。海外渡航歴及び同居家族のデング熱既往歴よりデング熱の疑いで、那覇市保健所へ連絡。

9月18日 デング熱検査陽性。デング熱と診断。同日出血傾向があるため医療機関に入院。

9月19日 デング出血熱と診断。

9月20日 現在も入院加療中だが、患者の容体は安定している。

2. 推定感染地域

疫学調査の結果、海外での滞在歴とデング熱の潜伏期間などから市内感染の可能性が疑われますが、那覇市の一部地域に限定しておりデングウイルスを媒介する蚊(ヒトスジシマカ)は50～100mの範囲で活動するため、那覇市内の一部地域に限定していると考えています。該当地域以外にお住まいの方に関して過剰な心配は不要です。

3. デング熱について(感染症法による分類：4類感染症)

(1) 原因：デングウイルス

(2) 感染経路：人から人への感染はなく、蚊→人→蚊で感染する。