



# みやこ通信

Vol.150  
平成30年  
3月号



## 今月のテーマ ハウスダスト

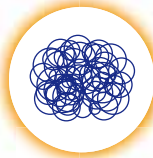


### ハウスダストとは



ハウスダストとは、いくつかのアレルギーを引き起こす物質が集まったもので、特に1mm以下の、肉眼では見えにくいもののことを言います。ハウスダストには衣類などの繊維クズ、ダニの死骸、ペットの毛、花粉、たばこの煙、カビ、細菌などがあります。

繊維クズ



ダニの死骸



ペットの毛



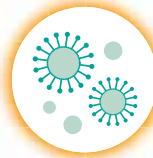
花粉



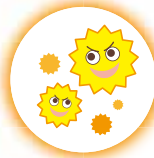
たばこの煙



カビ



細菌



## ハウスダストが体に及ぼす影響

### アレルギー性鼻炎

アレルギーの原因物質が体内に入り、咳やくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を引き起こします。アレルギー性鼻炎には、一年中症状があるハウスダストが原因のものと、季節によって症状が現れる花粉が原因のものがあります。



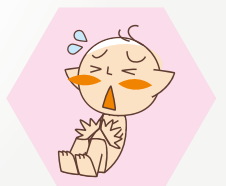
### 気管支喘息

アレルギーによる気道の慢性的な炎症で、ハウスダストなどのアレルギー物質の刺激によって、気道が狭くなって息苦しくなります。激しい咳こみ、粘り気のある痰、息苦しさなどの症状があります。



### アトピー性皮膚炎

原因ははっきりわかっていませんが、食べ物やハウスダストによって引き起こされることがあると考えられています。乳幼児期には顔や頭などの皮膚が赤く腫れ、小児期以降では皮膚がかさかさになり乾き、硬くなります。強いかゆみを伴うため、皮膚を掻き、さらに細菌に感染することで症状が悪化することがあります。



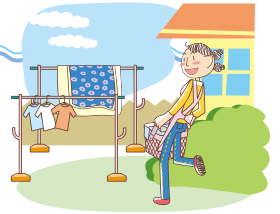


## ハウスダスト対策について



### 掃除・洗濯

カーペットなどのダニや花粉を取り除くのは掃除機が効果的です。また、カビやダニが繁殖しやすいタオルやシーツなどは、こまめに洗濯しましょう。



### 室温・湿度

ダニは高温多湿を好みます。除湿器や空気清浄機などで、室温を20～25℃、湿度50%以下に保つようにしましょう。



### 防ダニ

ダニは50℃以上で退治できるので、布団乾燥機にかけたりしましょう。又、こまめに干すことも効果的です。



### 花粉対策

屋外の花粉を室内に入れないために、衣類についた花粉を払ってから、家に入りましょう。手や顔を洗い、うがいをしましょう。外で干していた洗濯ものを、室内に戻すときにも花粉が付着している可能性があるため、払い落としてから室内に戻しましょう。

### 市販薬の服用

アレルギー症状を抑える内服薬や、点鼻薬、目薬があります。まずはお近くの薬局で、薬剤師や登録販売者に相談しましょう。またかゆみや鼻づまりで、眠れないなどの場合は症状にあわせて内科、皮膚科、耳鼻咽喉科、眼科などに受診しましょう。



**お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 薬大前店

\*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>