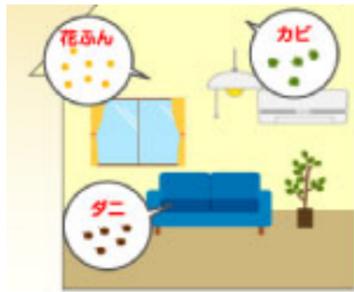




アレルギー体質を改善しよう！



これからの季節、家の中で特に気になるのが、お風呂や戸棚に見られるカビ。カビはアレルギー因子の一つだって、ご存知でしたか？アレルギーは季節ごとに悪化要因がありますが、梅雨から夏にかけて気をつけたいのが、高温多湿な環境におけるカビ、そしてダニの増加です。カビやダニは日常的に家にいるので、アレルギー症状の原因として気づきにくいかもしれません。しかし、お風呂のカビを徹底掃除したり、部屋のダニ対策をしたら、くしゃみやかゆみの症状が緩和したということもあります。カビ・ダニ対策をして、アレルギー体質を改善しましょう。

対策① カビ・ダニアレルギーに負けない部屋づくりにしましょう！-部屋づくりのポイント-

室温20度以下、湿度50%以下を保っていれば、ダニやカビはほとんど繁殖しません。通気性をよくすることが大事です。またシンプルなインテリアにすれば、掃除もしやすいですし、ほこりもたまりにくくなります。

掃除

- **掃除しやすい環境をつくりましょう**
家具や置いてあるものが多く、高さや奥行きに凹凸がたくさんあると、掃除しにくく、ほこりもたまりやすくなります。家具は少なめにし、本や雑誌はガラス扉付きの棚に収納するようにしましょう。
- **掃除機は毎日かけましょう**
長い時間を過ごすリビングと寝室は毎日掃除をかける習慣にしましょう。
- **ほこりはふき取りましょう**
ほこり（ハウスダスト）には、人間やペットのフケやあか、体液などが含まれるので、ダニやカビの温床になります。ほこりが飛び散らないようにふき取るようにしましょう。
- **エアコンのフィルターもチェックしましょう**
1シーズンに2回はエアコンの空気吸入口とフィルターに掃除機をかけましょう。水洗いもおすすめです。
- **掃除のときは赤ちゃんは別室に移動させよう**
掃除機をかけると、どうしても排気と一緒にほこりが舞い上がります。赤ちゃんは別室に移動させましょう。

洗濯

- **洗濯物はなるべく外に干しましょう**
日光に当てると殺菌効果大です。室内干しは湿度が上がると、ダニ・カビが繁殖しやすくなります。
- **すすぎを十分にしましょう**
洗剤成分が残らないように、すすぎ時間を長めにとりましょう。

部屋

- **温湿度計を見る習慣をつけましょう**
「暖かい」とか「湿っぽい」と感じて、ずっと家にいると温度や湿度が適当かどうかはわからないものです。温湿度計を部屋に置いて、時々チェックするよう習慣をつけましょう。
- **湿気をためないようにしましょう**
部屋を閉めると湿度がどんどん上がります。とくにマンションは気密性が高いので、暖房、調理のときなどは換気するようにしましょう。
- **室内でたばこを吸うのは避けましょう**
たばこの煙は気管支ぜんそくの誘因になります。
- **ペットはなるべく室内で飼わないようにしましょう**
犬や猫など毛のあるペットは、毛自体アレルギーの原因になりますし、ダニもつきやすいものです。飼わないのが一番の安全策ですが、少なくとも室内で飼うのは避けるようにし、また定期的に清潔にしてあげましょう。
- **カーペットよりもフローリングを**
毛足の長いラグやカーペットはダニやほこりの発生源です。ダニがもぐり込めないフローリングをおすすめします。

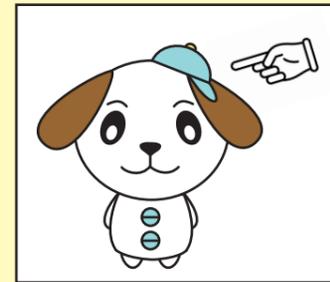
寝具

- **布団を干しましょう**
ダニは高温・低温に弱いので、日光に当てて干しましょう。
- **ベッドや布団にも掃除機をかけましょう**
ベッドマットの表面のダニは掃除機が有効です。布団専用のヘッド等で丁寧にかけましょう。

対策② 生活環境を見直しましょう！-アレルギー反応を起こしやすい子どもへの予防策-

遊び

- **帽子をかぶるようにしましょう**
夏はもちろん、春や秋でも紫外線は強いです。外出するときは帽子をかぶるようにしましょう。



- **汚れたら早めに手を洗いましょう**
砂遊び、動物を触ったあとなど、外遊びで手が汚れたら、その場で手を洗うようにしましょう。水洗いで十分です。



- **体を使った遊びをしましょう**
「遊んで、食べて、寝る」ことが、子どもの生活には大事です。ストレスを分散させるとかゆみも感じにくくなります。



- **寝る前は静かに過ごしましょう**
寝室で暴れてダニやほこりが飛び散るとぜんそく発作の誘因になります。寝る前は静かに過ごしましょう。

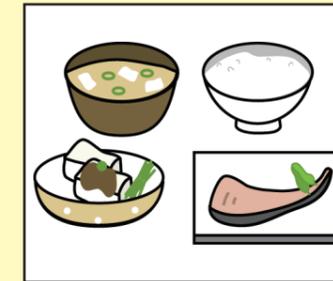


食生活

- **野菜をしっかり食べましょう**
幼児は生野菜が苦手なことが多いので、野菜が不足しがちです。煮物、おひたし、あえものなど、野菜を添えるようにしましょう。



- **主食はごはんにしなす**
ごはんを主食にした献立だと、ビタミン、タンパク質、糖質、ミネラルの栄養バランスがとりやすいです。



- **インスタント食品はなるべく避けましょう**
カップめん、電子レンジで加熱するだけの冷凍食品のおかずなどは、添加物も多いですし味も濃いので、なるべく避けましょう。



- **食前食後は必ず手を洗いましょう**
アトピーの子どもの皮膚は刺激に弱いものです。子ども自身に手洗い、洗顔、汗をふくなどの習慣をつけるようにしましょう。



髪型・衣類

- **吸湿性のいい肌着を着ましょう**
トレーナーやシャツの下には、肌着を着せて汗を吸い取るようにしましょう。



- **素材は綿100%を基本にしましょう**
パジャマ、シャツなど肌に触れるものは基本木綿にしましょう。



- **チクチクする毛糸は避けましょう**
セーターの襟や袖口、マフラー、手袋なども直接肌に触れるので、素材によってはチクチクします。なるべく避けるようにしましょう。



- **髪の毛は結ぶようにしましょう**
髪が顔や首筋に触れると刺激になりますし、汗も落ちてきます。髪が顔や首筋にかかるようであれば結ぶようにしましょう。

