

赤ちゃんのための 住まいの環境



乳児期から幼児期にかけては、体格や神経、内臓が最も成長する時期です。

赤ちゃんは一日のほとんどの時間を室内で過ごすわけですから、食物だけではなく、室内環境からの影響にも注意が必要です。



住まいの温度と湿度

赤ちゃんが季節にあった室温で過ごし、また、ダニやカビの発生を防ぐために、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認し、調節できるようにしておきましょう。（温度計や湿度計は直射日光が当たらない、赤ちゃんが普段いる高さにあわせ設置）

夏期は、同じ温度でも湿度が下がると快適に感じます。エアコンの冷房は除湿もしますので、温度の設定を下げ過ぎないように注意しましょう。

冷房や暖房の目安：室温は、冬期には20～23℃、夏期には26～28℃
湿度は、60%

湿度注意



冬期は乾燥しやすい反面、冷たい壁や窓などで結露しやすく、ダニやカビの原因となることがあります。加湿器の使いすぎなどにも注意が必要です。

冷房のときにエアコンの風が体に直接当たったままにしていると過剰に体温が奪われます。暖房のときもファンヒーターやエアコンの風で肌や粘膜が乾燥し、体調をくずす原因となることがあります。エアコンやヒーターの風向きは、赤ちゃんのいる場所を考えて調節しましょう。

住まいとダニによるアレルギー

ダニが原因となるアレルギーには、鼻炎や結膜炎、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそくなどがあります。このうち気管支ぜんそくについては、その原因のほとんどがダニだといわれ、死骸やフンを呼吸とともに吸い込むことで発症します。

(ハウスダストとよばれるものも成分の多くはダニの死骸やフンです)

このようなダニによるアレルギーの治療や予防には、医療的なことだけではなく、『住まいの環境』を含めた対策が必要です。



ダニはもともとどこにでもいるものですが、増えすぎないようにする環境づくりが大切です。また、目に見えるものではないため、特に意識して対策を行うことが必要です。

赤ちゃんをダニから守るために

ダニは、アレルギー疾患を起こす原因物質(アレルゲン)の中でも重要なものです。

住まいの中でも、赤ちゃんが1日の大半を過ごす**寝具は、ダニの影響を最も受けやすいところ**です。

このため、予防効果の高い赤ちゃんの頃から、**寝具をしっかり管理**することが、赤ちゃんへのダニの影響を防ぐ最も効果的な方法と言えます。



アレルギーの原因となるダニ



ダニにはたくさんの種類がありますが、気管支ぜんそくなどアレルギーの原因となるのは、**チリダニ(ヒョウヒダニ)**という種類のダニです。私たちの家の中で最も多いのがこのダニです。乳白色で体長は0.2~0.5mmと小さく、肉眼ではほとんど見ることはできません。人を刺したりすることはありません。

生きているダニよりも、砕けて小さくなり呼吸器の奥まで吸い込みやすくなる死骸やフンの方が、アレルギーの原因としては重要です。

チリダニが繁殖する条件

温 度

20℃～30℃でよく繁殖

え さ

ゴミやカビ、特に人から落ちたフケやアカなど
(⇒人の活動場所に多い)

湿度（湿気）

60%以上（60%未満では繁殖しにくい）

生息場所

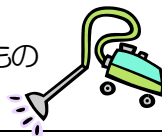
乾燥しにくく暗くて、もぐりこめる所
(繊維製品や畳など)



寝具のダニ対策のポイント

○ ダニを減らす方法として寝具に掃除機をかけることが有効です。洗えるものは洗いましょう。

種 類	手 段	頻 度 や 方 法
布団（特に敷布団） 毛布	掃除機がけ	1 週間に 1 回程度、表裏の両面にかけます (片面 40 秒程度) 掃除機は、吸込仕事率※ 200W 以上のもの 布団用ノズルを使うと便利です。
シーツ、布団カバー	洗 濯	1 週間に 1 回程度
タオルケット、ベッドパッド	洗 濯	1 ヶ月に 1 回程度



※ 吸込仕事率：掃除機の吸引力を示す数値のひとつ（消費電力ではありません）

○ ダニが繁殖する条件のうち、ダニは特に湿気を必要とします。このため、ダニの繁殖を抑えるためには、寝具を乾燥させることが効果的な方法です。

日光干し	天気の良い日は、できるだけ布団に日光を当てましょう。 干した時は、たたかず、軽くほこりをはらう程度で取り込みます。
布団乾燥機	布団が干せない状況や天気が悪い日が続いたときに利用するとよいでしょう。 乾燥中は、湿気が部屋にこもらないように、換気しながら行います。
換 気	近ごろの住宅は、気密性が高いため、意識して換気を行わないと、お風呂や部屋干しした洗濯物などから発生した湿気が、押入れや寝室にある寝具に影響を及ぼすおそれがあります。特に押入れは、なるべくふすまを開けておいたり、スノコを敷いたりして空気の流れに気をつけましょう。



注意！

< 注意！ 布団たたき >

布団をたたくと、ほこりが舞い上がるのがよく見えますが、ダニアレルゲンを取り除く効果はあまり期待できません。むしろ布団内部のダニアレルゲンが表面に出てきて、布団表面のダニアレルゲンを増やすことになります。

このため、布団をたたくのであれば、その後必ず掃除機をかけましょう。

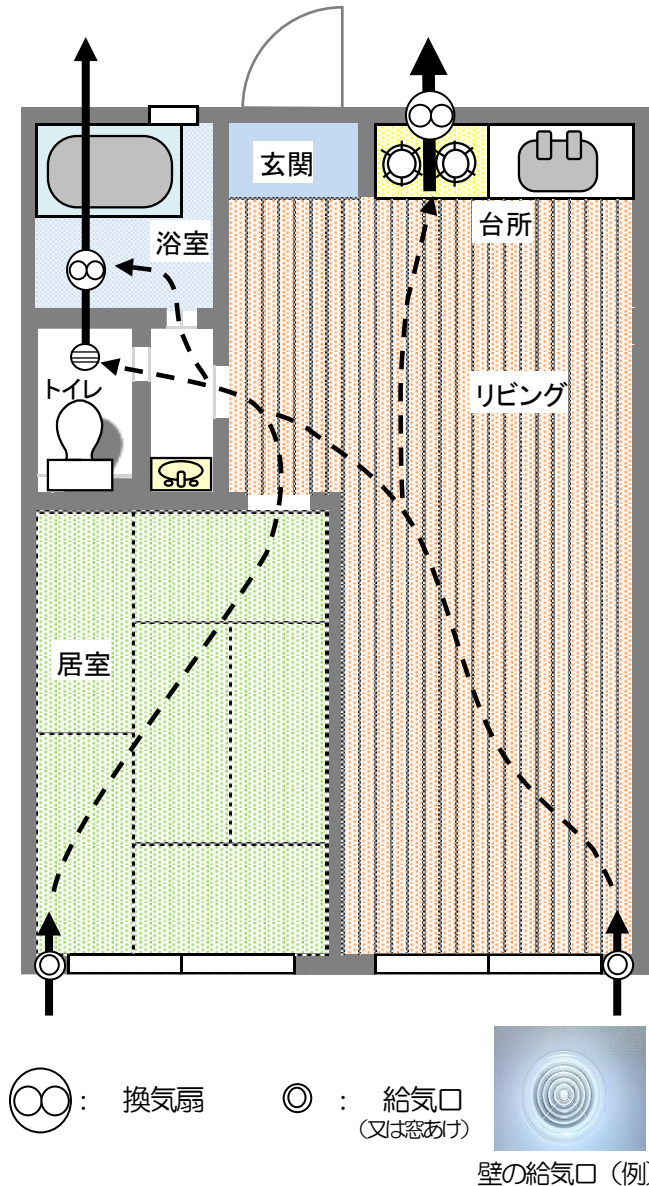


住まいの換気

換気の目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れ換えることです。

換気状態が悪いと、家庭内で発生する燃焼ガス、におい、ちりやほこり等で不快に感じたり、健康を害することがあるばかりか、湿気がこもってダニやカビの原因にもなることもあります。

また、私たちの呼吸やガス器具の燃焼に欠かせない酸素が不足することにもなりかねません。最近の住宅は気密性が高いため、意識して換気をしなければ空気がうまく入れ換わりません。



調理中や暖房、喫煙時などは特に注意

ガスコンロや燃焼式ファンヒーター使用時、喫煙時などは、著しく空気が汚れます。

換気量の大きい台所換気扇を使用したり、定期的な窓あけをこころがけましょう。

空気の流れを意識しましょう

換気するためには、換気扇などの空気の出口と屋外空気の入口が必要です。

空気の出入口をなるべく離すようにして、家中が効率的に換気できるよう考えましょう。

24時間換気設備は止めないで

平成15年に建築基準法が改正され、最近の住宅は、いわゆる24時間換気システムが設置されるようになりました。

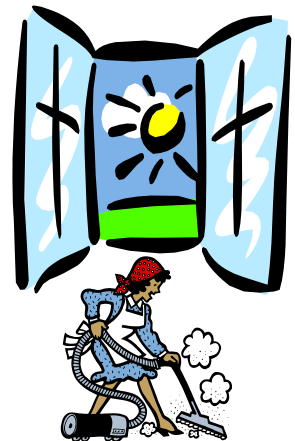
これは、シックハウス症候群などを防止するための大切な装置ですので、故意に停止しないようにしましょう。

壁の給気口も閉じないようにしましょう。

ちりやほこりは窓あけで！

掃除機がけや布団の上げ下ろし、エアコンの運転開始直後などは、空気中に多くのちりやほこり（ダニアレルゲンやカビの胞子なども）が舞っています。これらは、軽いため30分くらいかけてゆっくり床に落ちていきます。

これらは、普通の換気方法や空気清浄機で取り除こうとするよりも、窓を大きく開けて、いっきに追い出すほうが効率的です。



発行

目黒区保健所 生活衛生課 環境衛生係 電話番号 03-5722-9502
〒153-8573 目黒区上目黒二丁目19番15号 目黒区総合庁舎6階
目黒区ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/>