

さわやか住まい

住いの衛生パネル展(その2)

[展示内容: カビ・ダニ対策 / 展示期間: 1月16日(月)~22日(日)]

健康のためのポイント

最近の住まいは気密性が高まり、冷暖房がよく効いた快適なものになりました。しかし、閉めきって生活する時間が長くなったことで、生活空間を汚す物質が排出されず室内にたまりがちです。これらは、ダニやカビの発生、アレルギー疾患の原因の一つであるハウスダストの増加などにつながります。

生活空間を汚す物質



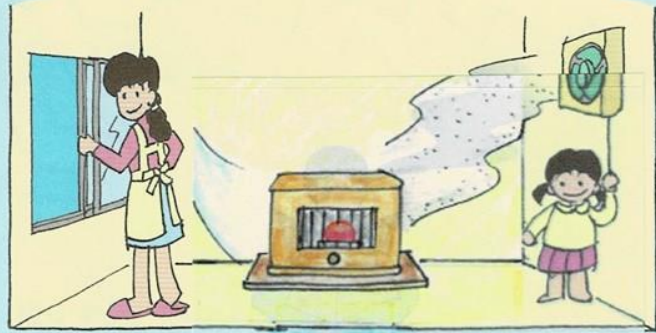
生活空間を汚す物質を一掃するには、こまめな換気と掃除が基本です。

面倒なようですが、短時間で効果の上がる方法を知り、

さわやかで健康的な住まいをつくりましょう。

換気のときは…

空気の入口(窓)と出口(換気扇)を開けて空気の通り道をつくりましょう



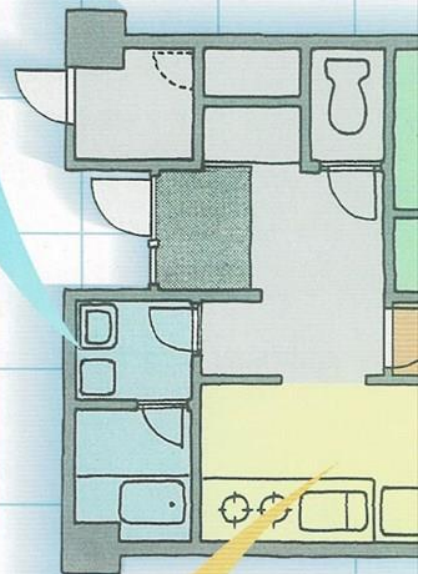
浴室・洗面所

湿気と石鹸かすの除去

- 問題点
- 入浴時に発生する多量の湿気と石鹸かすがカビのもと。
 - 洗濯機、衣類乾燥機の使用は多量の湿気が発生。

- ① 最後に入浴した人は、壁や床の石鹸かすをブラシでさっと洗い流しましょう。
- ② 入浴後は浴室が完全に乾くまで(2~4時間くらい)換気しましょう。最後に入浴した人が壁の水滴を拭き取っておくと早く乾きます。
- ③ 入浴中は洗面所の扉をしっかりと閉めましょう。洗面所に多量の湯気がもれています。
- ④ 衣類乾燥機の使用中は換気扇を回しましょう。多量の水蒸気が室内に排気されます。

居室別メイ



台所

湿気とガスと悪臭は直ちに処理

- 問題点
- 煮炊きや食器洗いで多量の水蒸気が発生。
 - ガスコンロから二酸化炭素や窒素酸化物などのガスが発生。
 - 食品や食べ物くずの管理が悪いと、悪臭や害虫が発生。

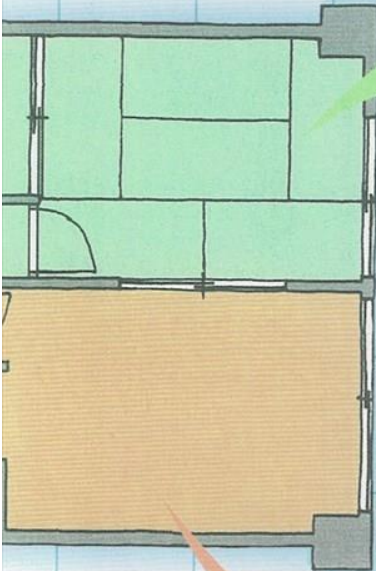
- ① 煮炊きや食器洗いなど台所仕事の時は必ず換気扇を回しましょう。
- ② 三角コーナーや排水口の食べ物くずは、水気を切ったらすぐに蓋付きごみ箱に捨てましょう。
- ③ 冷蔵庫は、月に一度は中を整理して消毒用アルコールで拭きとりましょう。

掃除のときは…

窓を開けて舞い上がるホコリを
排出しましょう



クアッパ法



寝 室

ふとんの湿気の追放

問題点 ●一回の睡眠でコップ一杯の水分が発生。
●ダニは湿度と栄養(人のフケや垢)と潜り込む場所があれば増加。
ダニにとってふとんは天国。

- ① ふとんはこまめに干しましょう。ふとん乾燥機も便利です(使用中は換気を忘れずに)。乾燥後は、ふとんをたたきより表面の掃除機がけがダニの駆除に有効です。
- ② ふとんの上げ下ろしの時は、窓を開けましょう。ほこりやダニが舞い上がります。
- ③ 押入は、すのこを敷いたり、襖を少し開けて、中の湿気を追い出しましょう。押入内はふとんの湿気がたまっています。
- ④ 畳は、1畳あたり1分を目安に念入りに掃除機をかけましょう。
- ⑤ 畳は湿気を含みやすいので敷物厳禁です。

居 間

こまめな換気と掃除

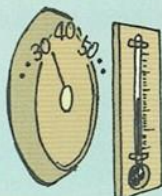
問題点 ●開放型(排気が室内に出る型)ストーブは多量の水蒸気と有害ガスが発生。
●食べ物かすや人の垢はダニの好物。カーペットはダニの温床。
●室温や湿度が高いと、窓などに結露が発生。結露はカビのもと。
●たばこは発ガン物質と粉じんを多量に発生。

- ① 冬期に開放型ストーブを使う時は、1時間ごとに2～3分程度窓を開けて空気を入れ換えましょう。
- ② 窓の結露は、そのつど拭きとりましょう。スポンジを使うと便利です。
- ③ カーペットは1㎡あたり30秒を目安に念入りに掃除機をかけましょう。
- ④ 夜の家族団らんで発生した空気の汚れや湿気は、寝る前5分の換気で排出しましょう。

さわやかな住まいを支える機器

便利な機器も使い方が悪かったり手入れをしないと、効果がないばかりか生活空間を悪化させる原因になります。

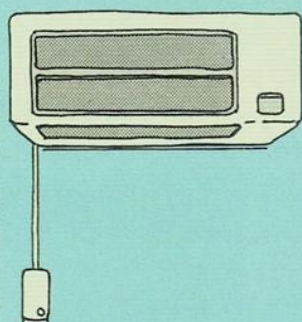
温度計と湿度計
部屋の温度と湿度の状態を知るために設置しましょう。



温度 暖房期17～22℃
冷房期25～28℃
湿度 40%～60%

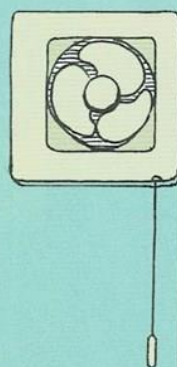
エアコン

フィルターを洗い、カバーをはずして熱交換部分に掃除機をかけましょう。



換気扇

汚れがひどくなると換気能力が低下します。早めに掃除しましょう。



換気口

常に開けておきましょう。(雨が入り込む時は閉める)



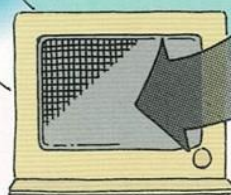
加湿器または除湿器

湿度計で確認して部屋の湿度が40%～60%になるように使しましょう。



空気清浄器

タバコなどの粉じんは取り除けますが有害ガスは取り除けません。やはり換気は必要です。



開放型ストーブ

1時間ごとに2～3分間の窓あけ換気をしましょう。



住まいの衛生に関するご相談は

大田区保健所生活衛生課 環境衛生担当

東京都大田区大森西一丁目12番1号(大森地域庁舎 6階)
TEL.03-5764-0694 FAX.03-5764-0711

吸入性

アレルギーの予防のために

代表的なアレルギー疾患

アレルギーの原因(アレルゲン)として、スギなどの花粉や食物がよく知られています。日常生活の場である住まいの中にもアレルゲンになるものがあり、室内空气中に漂うアレルゲンを呼吸とともに吸い込んでアレルギーを起こします。アレルギー疾患の予防や悪化を防ぐためには、アレルゲンを避けることが大切です。



気管支ぜん息

アトピー性皮膚炎

アレルギー性鼻炎・結膜炎(花粉症など)

原因(吸入性アレルゲン)となるもの



ホコリ

ダニ

No!

カビ

ペットの毛・フケ

花粉

住まいの中でアレルゲンとなるダニやカビを増やさないよう暮らすポイントをご紹介します。

ダニ対策

室内のアレルゲンとしてダニがよく知られています。一般にダニというと刺されてかゆいというイメージがありますが、アレルゲンになるダニ(主としてチリダニ)をはじめ多くのダニは、人を刺しません。また、アレルゲンとなるダニはどこのお宅にもいるのですが、すごく小さいのでふだん気が付かないで生活しています。梅雨どきから夏にかけて室内で増えすぎないように対策しましょう。



増やさないために湿度を下げる

- 炊事、入浴の換気は、必ずおこなう。
- 換気は出口と入口の2ヶ所を開ける。
- 鉢植え、水槽は、なるべく置かない。
- 洗濯物は、部屋に干さない。

取り除くために掃除を工夫する

- 掃除機がけは週2回。寝室は多めにする。
- 掃除機がけは、1㎡あたり20秒以上、ゆっくり片手で軽く動かすようにする。
- フローリングは拭き掃除も有効。

住みかを減らす

- じゅうたん、布製ソファはなるべく使わない。
- ぬいぐるみは洗えるものか高密度繊維で出来たものにする。
- フローリングにする。
- 家具、調度品の数を減らす。



寝具の管理

ダニは、寝具類もすみかにします。またダニのふんや死がいもアレルギーになります。寝具類にアレルギーが付いていると、寝ている時や出し入れする時に吸い込みやすいので特に注意して対策しましょう。

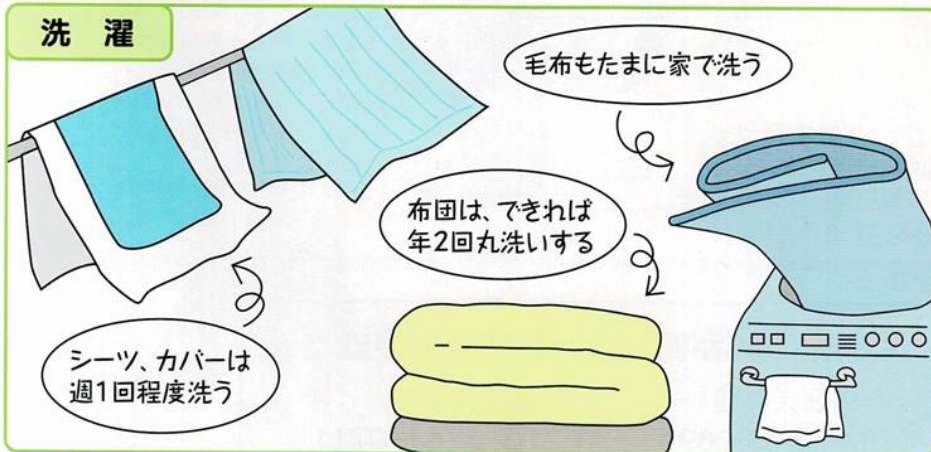
押入の収納は…



布団干し・掃除機がけ



洗濯

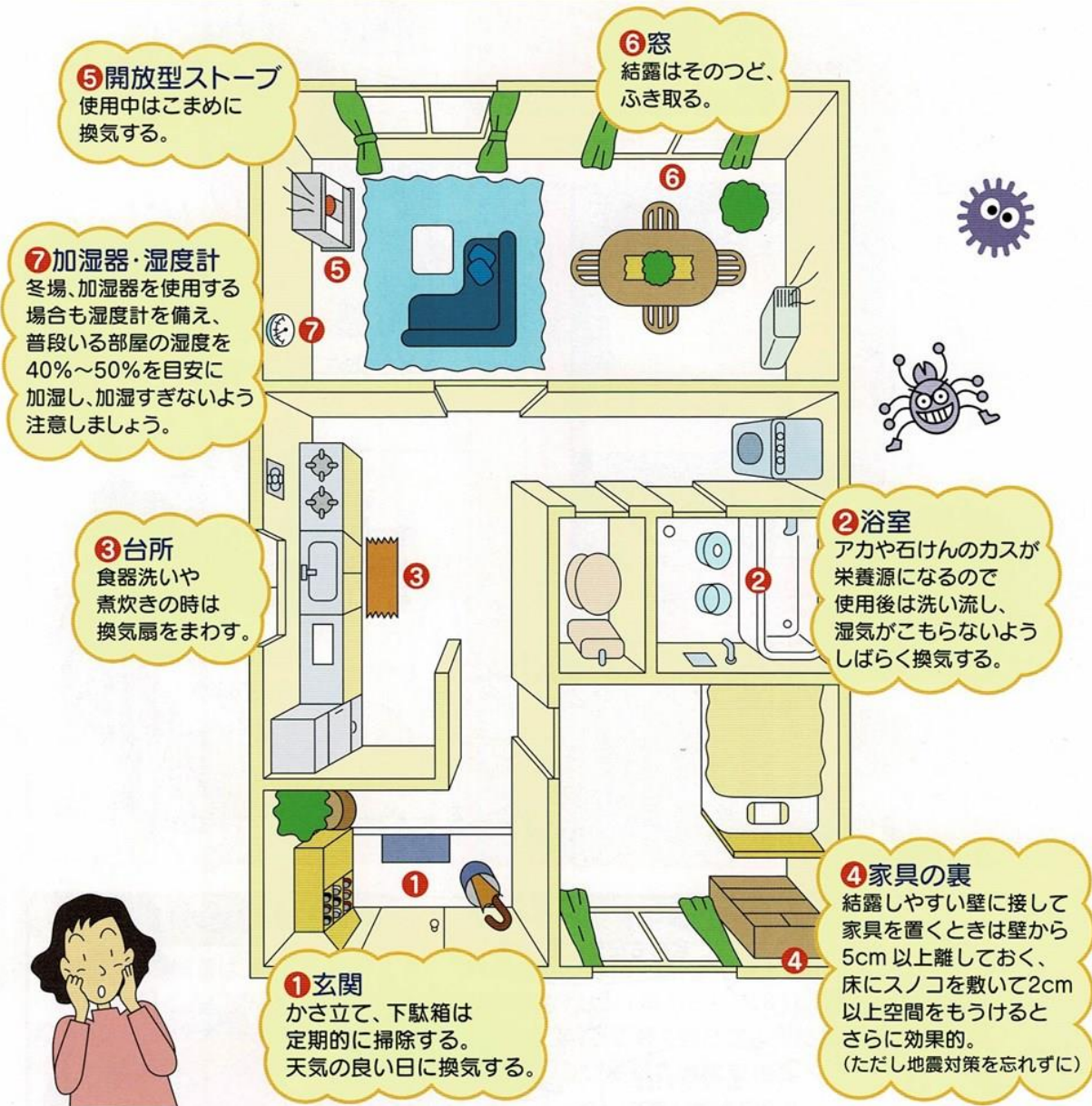


できれば…



住宅内でカビの生えやすいところと予防策

カビは、それ自体がアレルギーとなるだけでなくダニの増殖にも関係します。浴室の黒いカビはよく目立ちますが、室内でも、家具の裏側や押入れの中などに発生します。カビの生えやすい条件は、適当な温度と湿気、栄養があることでダニと似ています。湿気を減らし、栄養を減らす（掃除する）ことでカビ防止を心がけましょう。



大田区保健所 生活衛生課 環境衛生担当

住所／大田区大森西1-12-1 大森地域庁舎

電話／03-5764-0693・0694 FAX／03-5764-0711



カビの好む環境

カビは空気のあるところ、どこにでも発生するといわれています。

住居内のカビの好む三条件

- ① 温度が 20～35℃
- ② 湿度が 60 % 以上
- ③ 手垢等、汚れによる栄養がある



すまいのカビ対策

カビの防止対策にはまずカビの生育しにくい環境をつくる必要があります。

- ① 湿気の発生をできるだけ少なくする。(湿気の排除)
 - ・ 調理中や炊飯中は、換気扇を回す。
 - ・ 浴室の戸は開け放しにしない。
 - ・ 入浴後は浴室の換気をする。(自然換気で2時間程度)
 - ・ 除湿機やエアコンを使い部屋の湿気を取る。
- ② 栄養源をできるだけ少なくする。
 - ・ 部屋の壁や天井もときどき清掃する。
 - ・ 窓などに結露した水はこまめに拭き取る。
 - ・ 浴室の石鹸のカスや垢なども、よく洗い流す。



カビが発生したら

次のような対処法を参考として除去してください。

- ① 消毒用アルコール、漂白剤、市販のカビ取り剤を使用して除去する。
- ② 畳のカビは、雑巾に漂白剤(0.5%)をしみ込ませてカビを拭き取り、最後に消毒用アルコールを噴霧する。
- ③ クロスのカビは、クロスをはがし、下地部分のカビを漂白剤をしみ込ませた雑巾で拭き取り、消毒用アルコールを噴霧する。乾燥したら、防カビ用接着剤を使用して新しいクロスを貼る。
 - ・ 作業時は、必ず窓をあけて換気する。
 - ・ 薬剤を使うときは、ゴム手袋やマスク等をして肌を露出しない。
 - ・ 市販のカビ取り剤を使うときは注意書をよく読む。カビ取り剤の多くは塩素系タイプで、酸性タイプの洗浄剤等を混ぜると、塩素ガスが発生し**大変危険**。
 - ・ カビに直接掃除機をかけると、カビの胞子をまき散らすことになるのでやめましょう。

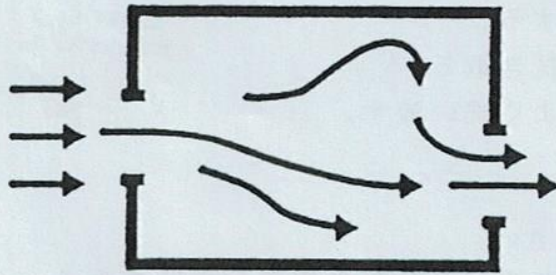
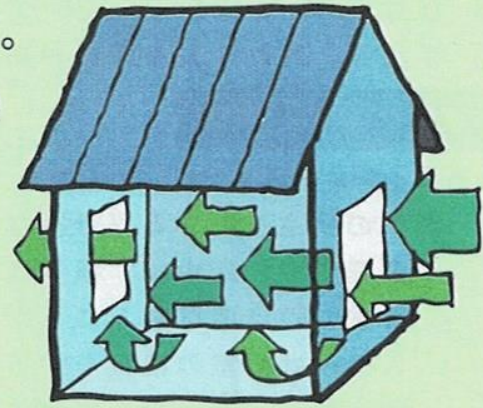
注意!



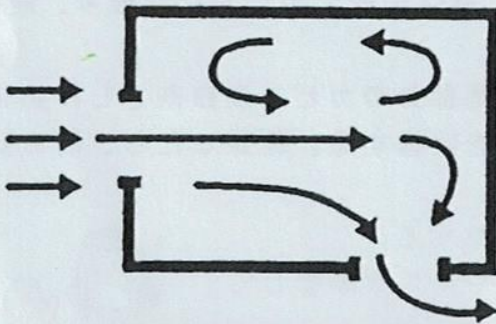
大田区保健所 生活衛生課 環境衛生担当 電話(5764)0694 Fax(5764)0711

換気の方法

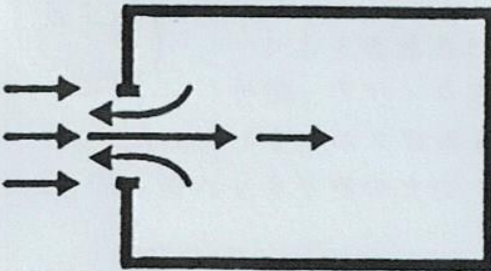
空気の入口と出口をつくる。室内の換気を効果的に行なうために、窓を2か所以上開けるなどして空気の入口と出口をつくるようにします。また、部屋に設置されている換気用の給気口は、閉めたままや家具でふさいだりしないでください。



最も効率的



効率的



非効率

さわやが住まい

Make Up

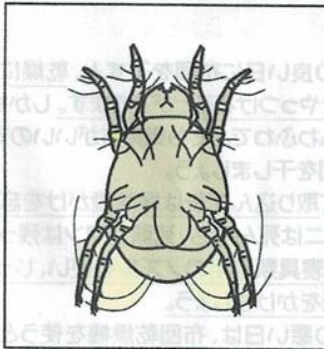
ダニの豆知識

お部屋の中にあるアレルギーやかゆみの原因となるダニのお話し

ダニといって連想することは…

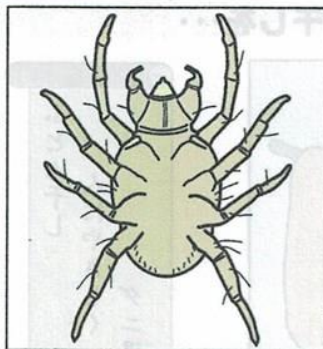
タタミやじゅうたんの上で寝ていたら、かゆい!ダニに刺されたのでは?
ほこりの中にあるダニって、子供のアレルギーの原因になるのでは?
これらは家の中で増えてしまったチリダニやその結果発生したツメダニの仕業なのです。

家の中で問題となるダニのプロフィール



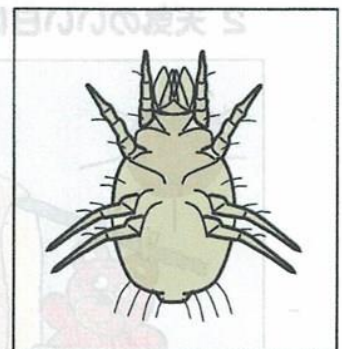
●チリダニ(ヒョウヒダニ)

- 大きさ0.3~0.6mm
- 室内のほこりの中に最も多く見られ、タタミ、じゅうたん、寝具等で発生します。
- 食べかすや人のフケ等をエサとしています。
- アレルギーの原因となります。



●ツメダニ

- 大きさ0.3~0.7mm
- 比較的新しいタタミの中に見られます。
- チリダニ等を捕食しエサとしています。
- 刺されるとかゆみを伴った皮膚炎が起こります。



●コナダニ

- 大きさ0.3~0.5mm
- 湿気の多い室内のほこりで見られます。
- 穀類等の食品に大量発生することがあります。
- 大量発生すると白く粉を吹いたように見えます。

ダニはどこの家にもいます

だからあまり神経質になることはありません。家の中のダニをゼロにするのは無理。
ダニを増やさないで、ダニの少ない環境をつくり、ダニの被害をなくしましょう!

ダニが増える3条件とは…



高温多湿であること
温度は25~30℃、
湿度は60%以上で繁殖



エサがあること
食べかすはもちろん
フケやアカもごちそう



隠れ場所があること
タタミにじゅうたん
寝具にソファなどなど

ダニ被害をなくすための対策

1 掃除機がけはていねいに…

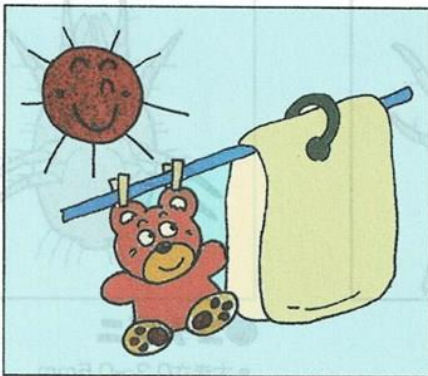
掃除機がけは、ダニ本体のほか、死骸やフン(アレルギーになります)、そしてエサとなるフケ、アカ、食べカスなどまとめて吸い込んでくれるのでとても重要な対策です。

ポイントは、ゆっくり時間をかけてていねいに行うことです。タタミ、じゅうたんの場合、1㎡あたりで30秒以上を心掛けましょう。とにかく、じっくりゆっくり掃除機をかけます。

掃除機は
ゆっくりじっくり
念入りに



2 天気のいい日は天日干しを…



ふとん干し
人にやさしく
ダニ退治

天気の良い日に布団を干すと、乾燥に弱いダニをやっつけることができます。しかも、布団はふわふわでとても気持ちがいいので、ぜひ布団を干しましょう。

干して取り込んだ後は掃除機がけを忘れずに。ダニは死んでも、死骸やフンは残っています。寝具類専用のノズルを使い、じっくり掃除機をかけましょう。

天気の悪い日は、布団乾燥機を使うとよいでしょう。

3 湿気をためないように空気の入れ換えを…

締め切った部屋は、空気の流れが悪く湿気もたまりダニだけではなくカビも大繁殖します。部屋に湿気をためないように窓を2ヶ所以上開け効率のよい換気を行いましょう。ジメジメした梅雨時は除湿機やエアコンのドライ機能を活用します。そして、湿度計を備えてみましょう。お部屋の湿度は30%~60%が理想です。

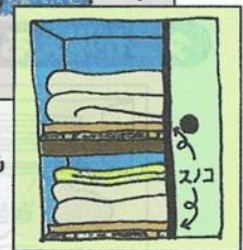
また、炊事、洗濯、お風呂など、お部屋の中は湿気の発生源がたくさんあります。台所や浴室は換気扇を使い、発生した湿気をその場で外に追い出しましょう。

押し入れも注意が必要です。スノコを活用し、ふすまを開けておき、空気の流れる場所を確保しましょう。

風を入れ
湿けない家庭に
明日がある



押し入れ対策も
忘れずに



殺虫剤に頼ってはダメダメ

ダニの駆除ですぐに思い浮かぶのが殺虫剤です。①くん煙・霧状タイプ ②注入式スプレータイプ ③シートタイプなどが市販されています。しかしタタミやじゅうたん、寝具などに潜んでいるダニに対してあまり効果は期待できません。掃除機がけや湿気対策をはじめとする環境対策が基本となります。

住まいの衛生に関するご相談は

大田区保健所生活衛生課 環境衛生担当

東京都大田区大森西一丁目12番1号 大森地域庁舎 6階

TEL.5764-0694 FAX.5764-0711