

健管だより 秋号

2023年10月発行
堀川病院
健康管理部 衛生委員会

酷暑が和らぎ、風も心地よく、もうすっかり秋の候ですね。今年は残暑が長引いたせいか、疲れも残り、秋の寒暖差で体調を崩す方が増えています。今季は新型コロナウイルスに負けじと、インフルエンザが猛威を振るうとの予報で、やっぱりまだまだマスクが手離せませんね…。また、春の花粉シーズンに並び、実は秋もアレルギーに注意が必要です。あまりピンとこないかもしれませんが、秋は1年で最もアレルゲンが多い季節なのです。今号では、危険な秋のアレルギーについてご紹介します。



そもそもアレルギーとは・・・？

私たちに備わっている『免疫』がある特定の異物に対して過剰に反応し、身体に症状が引き起こされること。日本人の2人に1人がアレルギーを罹患しています。



あなたの家にも潜む2大アレルギー

ダニ カビ

意外な場所に潜んでいる！



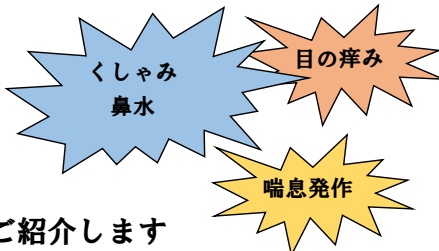
クイズ：5年使用した羽毛枕にはどのくらいダニが潜んでいる？



答え：約2万匹！！寝具はアレルゲンの温床です。枕や布団はこまめに洗濯・しっかり乾燥を。古くなった寝具を使い続けないこと！

家の中で最もダニが多いのは、寒い時期の必須アイテム、ラグやカーベットの温床です。繊維1本1本に足の汚れ、脂、汗、空気中の湿気が吸いとられ、まさにダニが大好きな環境に・・・でもなぜ、最も汗をかく夏より秋の方がアレルギーを起こしやすいのでしょうか？実は、アレルギーの原因はダニそのものではなく、**ダニの『糞』**・・・！！

暑い夏に活発に活動したダニが大量に落とした糞に含まれる『消化酵素』がアレルゲンとなり、様々なアレルギー症状を引き起こします。症状によっては命の危険もあるため、基礎疾患のある方は特に注意が必要です。



掃除機をかける時の注意点を紹介します



- ①ラグやカーベットの隅々まで5往復程、ゆっくりと掃除機を動かす
- ②掃除機の吸い込み口は前回転ブラシが多いので、手前に引く時を特にしっかり！
- ③窓は開けない！！窓を開けてしまうと、今から掃除機で吸おうとしているアレルゲンが風で舞い上がり、拡散・・・逆効果です。掃除後に換気しましょう。

寝具、ラグやカーベットのじゃない！！意外な場所にもダニが潜んでいます！！

キッチン

粉系の調味料、お好み焼き粉、パンケーキミックスなど、旨味成分の入った粉袋に入り込み、どんどん増殖。そのまま調理し食べてしまうと、アナフィラキシーショックを起こすことも。命を落とした事例もあります。粉の塊がいくつもみられたら、ダニが荒らし回って糞を落としたサインです。使わず捨てましょう。粉袋は、使用後すぐにジッパーをしっかりと閉め、ジップロックなどに入れて二重に密閉し、冷蔵庫に保管するとダニの発生を予防できます。

本棚

意外と見落としがち。家具の奥は暗く湿気もこもりやすいため、ダニにとって住みやすい環境になってしまいます。また、本のページには手垢や手指が付着しているため、ダニのエサにもなります。こまめに掃除をし、できれば本を開いて乾燥させましょう。

お化粧品ポーチ

ここまで読んだらもうおわかりですね。そう、ファンデーションパフです。何週間も洗わずに使い続けていませんか？汚れたな、と思ったら、洗ってください。パフは消耗品なので、定期的に交換することもオススメです。

はてな？：秋にカビが大量発生！？

意外と知られていませんが、秋も梅雨の時期と同様に降水量が多く、日中は気温も高く湿度が上がりやすいのでカビが発生しやすくなっています！！

秋晴れの暖かい日が好きなのさ～

カビのアレルギー症状はダニと同様、目の痒み、くしゃみ・鼻水・喘息発作など。こちらも症状によっては命の危険もあるため、基礎疾患のある方は特にご注意ください。

浴室・洗面所だけじゃない！！どこにでもカビは発生するんです！！

玄関

革靴、夏のサンダル、スリッパなど、足の脂や汗がついたまま放置し靴箱に入れっぱなしにすると、知らぬ間にびっしり。そのまま知らずに履いてしまいますよ。汚れを落として片づける、時々換気を行うなど湿気がこもらないようにしましょう。

食器棚

洗い残しや水滴がついたままの食器を棚にしまい込むと、食器棚の隅などにカビが発生。食器はよく拭いて、しっかり乾燥させてからしまいましょう。

こまめなお掃除・除湿でとにかくアレルゲンを除去！

