

## 医師が解説！

## ハウスダストとは？ アレルギーを防ぐお掃除のポイント

お掃除で上質なライフスタイルを提案する「ケルヒーマガジン」で公開中

2023年10月13日

ケルヒヤー ジャパン株式会社

清掃機器の最大手メーカー、ドイツ・ケルヒヤー社の日本法人、ケルヒヤー ジャパン株式会社

（本社：神奈川県横浜市港北区、代表取締役社長：マーク・ヴァン・インゲルゲム）は、2023年春に公開したオウンドメディア『ケルヒーマガジン ーもっとキレイに。もっと美しく。Beautiful clean lifeー』（<https://www.kaercher.com/jp/home-garden/karcher-magazine.html>）にて、

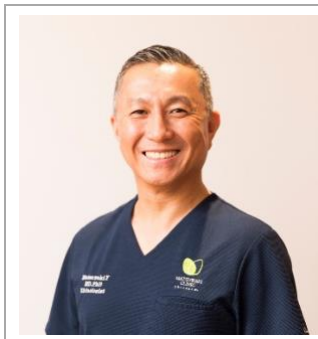
ハウスダストと効果的なお掃除方法について、鼻の病気とアレルギーに詳しい松脇由典先生（松脇クリニック品川 院長）に詳しく教えていただきました。



アレルギーの原因となる「ハウスダスト」。言葉は知っていても、その中身はいったい何なのかをご存じですか？ また、ハウスダストの対策では「お掃除」が大切なことは知っていても、実際、どのようにお掃除をしたら効果的に減らせるのでしょうか。

# NEWS RELEASE

監修：松脇 由典 先生（松脇クリニック品川 院長）



まつわき・よしのり 東京慈恵会医科大学医学部医学科卒業。同大学耳鼻咽喉科学講座講師などを経て、2016年松脇クリニック品川を開院。長年にわたり鼻科を専門とし、好酸球性副鼻腔炎に対する治療や内視鏡手術を得意とする。日本鼻科学会「嗅覚障害診療ガイドライン」の作成メンバーとしても活躍。

## 4人に1人が、ハウスダストなどによる「通年性アレルギー」に悩んでいる！

日本耳鼻咽喉科学会が2019年に行った「鼻アレルギーの全国疫学調査」によると、ハウスダストなど、年間を通じて屋内の空気中に漂う物質にさらされることで起きる「通年性アレルギー」をもつ人は24.5%。なんと、全国で約4人に1人が悩まされていることが分かりました。

### そもそもハウスダストとは？

ハウスダストとは、家の中のチリやホコリの中でも特に1mm以下の目に見えにくいサイズの物のことをいいます。目に見えないくらいに小さくて軽いハウスダストは、部屋の中で舞い上がって空気中を漂っており、人が吸い込んだりしやすいのです。ハウスダストの中には、以下のようにたくさんアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）が混在しています。

#### ■ハウスダストに含まれる主なアレルギーの原因物質（アレルゲン）

- ・ダニ、ダニの死骸やフン
- ・カビ、細菌
- ・繊維くず
- ・人間の毛髪、フケ、皮膚片
- ・ペットの毛、フケ、皮膚片
- ・食べかす
- ・花粉、土や砂ぼこり、排気ガス、タバコの煙など

#### ■ハウスダストが引き起こすアレルギー疾患は？

ハウスダストが原因で起こるアレルギーのことを「ハウスダストアレルギー」といいます。アレルギーとは、体を守るための免疫機能が、異物（この場合はハウスダスト）を排除しようとして引き起こす過剰反応のこと。ハウスダストによるアレルギー疾患や悪化させたりする病気には、以下のようなものがあります。

- ・アレルギー性鼻炎

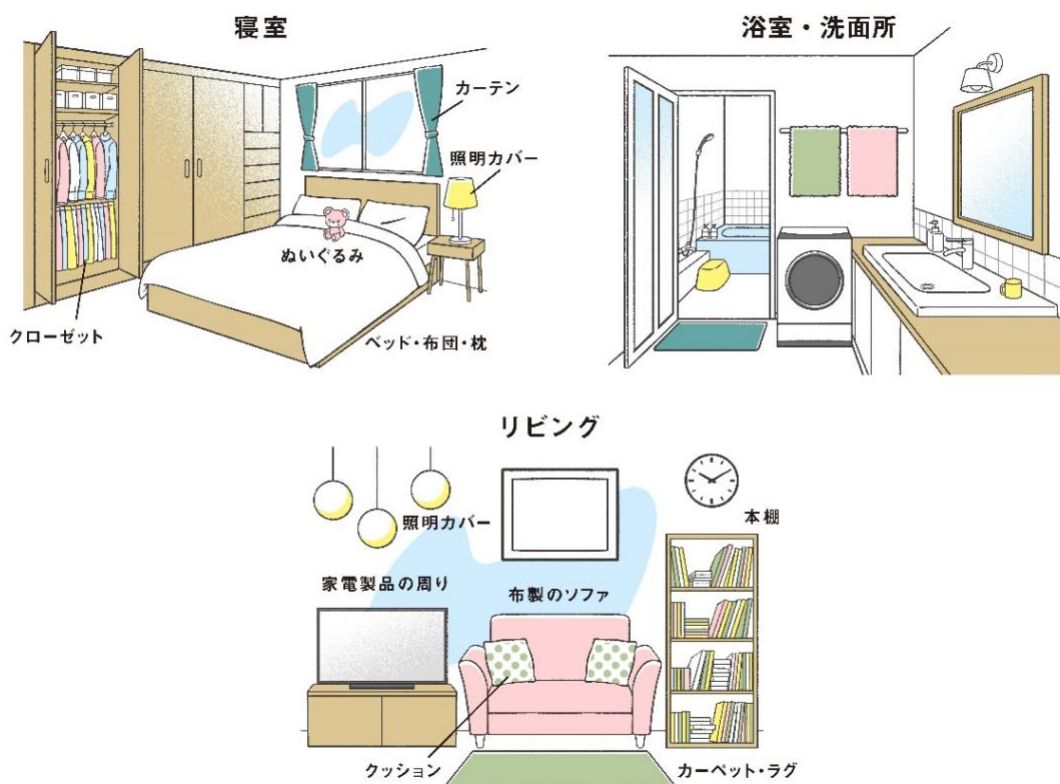
**KÄRCHER**

# NEWS RELEASE

- ・アトピー性皮膚炎
- ・気管支喘息

## ハウスダストは家のどこに多いの？

ハウスダストはほとんどが目に見えないため、きれいにお掃除しているつもりでも意外とたまっていることがあります。家の中でハウスダストのたまりやすい場所を知ることは、効果的なハウスダスト対策の第一歩となります。




- ・寝室
- ・クローゼット、押入れ
- ・浴室、洗面所
- ・カーペットやラグ、畳
- ・カーテン、布製のソファ
- ・本棚
- ・照明カバーや家電製品の周り
- ・クッション、ぬいぐるみ

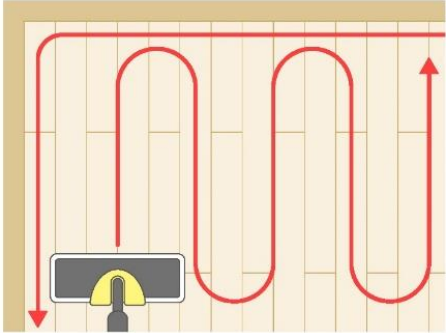
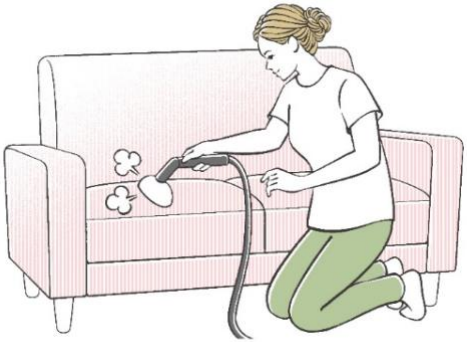
# NEWS RELEASE

## ハウスダストを減らすお掃除の5つのポイント

目に見えにくいハウスダストを効果的に減らすには、どのようなお掃除方法がよいのでしょうか。5つのポイントをご紹介します。

	<p><b>[1] 床掃除は、朝一番に</b></p> <p>ハウスダストは小さくて軽いため、人の動きや風で簡単に舞い上がってしまいます。舞い上がったハウスダストは数時間かけ、ふたたび床に落ちてたまります。特に人が寝静まった深夜にハウスダストが床にたまるため、朝一番が床掃除の最大のチャンスです。昼間に留守にすることが多いご家庭の場合は、同じ理由で帰宅直後もおすすめです。</p>
	<p><b>[2] 高い所から、低い所へ。ホコリを吸着させて</b></p> <p>掃除は高い所から低い所へ進めるのが基本ですが、高い所を、はたきでパタパタと払ってしまうと、ハウスダストをまき散らしてしまいます。高い所はホコリを吸着するタイプのモップなどを使って静かになでて吸着させましょう。また、ハウスダストがたまりやすいのは、床や低い場所にある家電製品、家具など。毎日家じゅうをお掃除するのは大変なので、ハウスダストを減らす目的なら、ふだんの掃除は低い所を集中的に行いましょう。</p>
	<p><b>[3] 掃除道具は使う順番が大事</b></p> <p>掃除道具はいろいろありますが、大切なのは「使う順番」です。実は、最初から掃除機をかけてしまうと、掃除機の排気であつという間にハウスダストが舞い上がってしまいます。そのため、掃除機は最後にかけるのが上手な掃除方法です。スチームクリーナーはハウスダストを舞い上がらせることなく床拭きができます。フローリングの床は、まず床用の乾拭きモップ等でゆっくり静かに乾拭きします。</p>

その後、ダニやカビなどのアレルギーを除去しましょう。ダニは 60℃以上、カビは 50℃以上の高温で死滅するため、高温スチームクリーナーをゆっくり動かしながら拭くと、ダニやカビの死滅につながります。最後に掃除機をかけてダニの死骸などを吸い取りましょう。日本アレルギー学会の総合ガイドラインでは「1 平方メートル当たり 1 回 20 秒」の時間をかけて掃除機をかけることを推奨しています。意外と長いと思った方も多いのでは？床掃除は「ゆっくり、静かに」が基本です。また、掃除機の中にたまったゴミやホコリはダニやバクテリアの温床。こまめに捨てるようにしましょう。

	<p><b>[4] 床掃除は一定方向にゆっくりと。最初と最後に壁際を一周</b></p> <p>ハウスダストは空気の流れて室内を漂い、やがて壁にぶつかって下に落ちていきます。そのため、壁際は最もハウスダストがたまりやすい場所。まずは乾拭きのモップなどで壁際を一周、ゆっくり静かに拭き、その後、一定方向にS字を描くように動かして床全体を拭きましょう。様々な方向に動かすと、ハウスダストを取り残してしまいます。最後にもう一度壁沿いを一周拭き、掃除中に舞い上がって壁際に移動したハウスダストを取り除きます。その後に行うスチームクリーナーと掃除機も同様です。</p>
	<p><b>[5] 毎日洗えない布団や布製ソファは、干したりスチームをかけたりしてから掃除機を</b></p> <p>布団はすぐに洗えないので天日に干しましょう。残念ながら、天日干しだけでダニを死滅させるのは難しいため、天日干しの後、布団専用のノズル等をつけた掃除機をかけて減らします。日本アレルギー学会の総合ガイドラインでは「週1回、1平方メートル当たり1回20秒間、布団に掃除機をかけること」が推奨されています。シーツや布団カバー、枕カバーはこまめに洗いましょう。また、洗うことができない布製のソファは、高熱スチームクリーナーをゆっくりかけた後に、掃除機で同様に吸い取るとよいでしょう。</p>

毎日のお掃除は家族の健康を左右します。効果的なお掃除でハウスダストを減らし、家族の健康を守りましょう。

## 詳細ページ

<https://www.kaercher.com/jp/home-garden/karcher-magazine/health01.html>

## ケルヒャーマガジンバックナンバー

(<https://www.kaercher.com/jp/home-garden/karcher-magazine.html>)

— 「インテリアコーディネーターが語る、スチームクリーナーが日本住宅におすすめの理由」

インテリアコーディネーター 鬼澤孝史さん

— 「家電のプロも納得！ 家族全員で掃除したくなる高圧洗浄機は理想のパートナー」

家電ライター 田中真紀子さん

# NEWS RELEASE

ケルヒャー ジャパンは、多様化するライフスタイルにおいて、お掃除によるワンランク上のキレイさ・上質な暮らしをご提案していきます。

※ ニュースリリースに記載された内容は発表時の情報です。  
予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。