

美楽 医療講座

190
回

“ダニ”と“アレルギー”

— 高温・多湿の時期に繁殖するダニ。
夏場こそ、アレルギーにご注意を！

スギやイネ、ヨモギ、ブタクサなどの花粉に対するアレルギー症状は、これらの花粉が飛散している時期だけに出る「季節性」だが、ハウスダスト（室内塵）に対するアレルギー症状は、季節を問わず出る「通年性」となる。

アレルギー症状を引き起こす原因を調べる検査でハウスダストを見る際、ダニ、ペットのフケ、真菌などの混合物に対する抗体価を見ており、ハウスダストが陽性ということは、ダニが陽性であることとほぼ一致する。日本の屋内にいるダニは、温度、湿度が高めの時期に繁殖するので、これからの時期、ダニに対するアレルギー症状がひどくなる可能性がある。

くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどのアレルギー症状を少しでも抑えるにはどうすればいいのか？ダニに関する調査・研究を長年行う「ベストマネジメントラボ」代表の高岡正敏先生に話を聞いた。



ベストマネジメントラボ代表取締役
獣医師、医学博士

高岡 正敏

1971年、日本獣医畜産大学獣医学科卒（獣医師）。東京大学医学研究所寄生虫研究部でダニの研究を始める。1975年、東京医科歯科大動物物研究室助教に就任。1976年、東京医科歯科大附属衛生検査学校非常勤講師。1978年、獨協医科大学動物学教室講師。1980年、埼玉県衛生研究所企画担当室長など、グアテマラ国へ寄生虫専門員として派遣（1978〜79年、ナイジェリア国へ文部省海外学術調査（1982年）など。2008年、埼玉県立衛生研究所定年退職後、ダニに関する豊富な調査研究結果をまとめ、アレルギー疾患に対する治療法と予防法を確立するためのベストマネジメントラボを設立。関係学会に、衛生動物学会、日本ダニ学会、日本アレルギー学会、日本寄生虫学会、公衆衛生学会。著書多数。最新刊に「お父さん、お母さんが知っておきたいダニとアレルギーの話」（あき出版）

株式会社ベストマネジメントラボ

TEL. 03-3984-3410

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 5-5-21 ザ・タワー・グランディア 812



Q1 夜、寝ている時に、咳がひどくなります。マットレスを持ち上げると、ホコリが溜まっていることに気づきました。ホコリが原因でしょうか？

A 室内のホコリやチリの中にはダニの死骸やフン、人やペットの垢やフケ、カビ、衣類の繊維などが含まれており、これらをハウスダストと呼びます。ハウスダストが体内に入って粘膜に付着すると、身体は異物（ハウスダスト）を排除しようと免疫反応を起こし、アレルギー症状や喘息などが起こります。咳のほか、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ、湿疹などです。ですから、マットレスの下のホコリが咳の原因になっていた可能性はあります。しかし、そもそもアレルギー症状は、「原因はホコリ」というように、簡単に決めつけられないものであるというところを、まず知るべきです。アレルギー症状は非常に複雑なのです。



Q2 原因が複数あるという場合、どうしたらいいのでしょうか？

A アレルギー疾患を持っている人の抗体と特異的に反応する抗原（アレルギー）は、

一つに限りません。また、その人の生活の仕方、環境、体調なども複雑に絡み合い、症状へとつながります。私は長年、アレルギー疾患で苦しんでいる人の相談に乗り、アレルギーを調べ、具体的な対策をアドバイスしてきましたが、みなさん、アレルギーというものを知らない過ぎます。そもそもその症状がアレルギー症状なのか？アレルギー症状だとしても、ハウスダストに反応しているのか？犬や猫などペットに反応しているのか？家の周りにアレルギーとなる花粉の植物が植わっていないか？どのような環境に自宅があるのか？日中、家の中に誰もいない時間が長く続くのか？家の中の家具などはどのような感じか？

Q3 環境や日中の家の様子、家具などはなぜアレルギーに関係するのですか？

A 例えば、ジメジメした立地か、空気が乾燥しているところか、日当たりがどうかなどで、ダニやカビの繁殖のしやすさが異なります。マンションや戸建てかでも、ダニの種類が変わってきます。マンションですと戸建てに比べて乾燥しがちなので、コナヒョウヒダニという種類が多くなります。日中、家族が皆出かけてしまうお宅では、長時間窓を締め切ったままになるので、室内が蒸れやすく、ダニやカビが繁殖しやすい。カーペットや布のクッション、布の

ソファが多いと、それらがいない部屋と比べてダニが繁殖しやすくなります。



Q4 梅雨時期になると喘息が悪化しやすいという話を聞いたことがあります。湿度が高くなってダニやカビが繁殖しやすいということに関係しているのかもしれないね。

A 高温多湿の環境はアレルギーとなるダニやカビが繁殖しやすいので、それで喘息が悪化しているとはいえるでしょう。加えて、梅雨時期や秋といった季節の変わり目は朝晩の寒暖差が大きいです。喘息があると気道が敏感になっているので、健康な人なら気にならない程度の気温差でも反応し、発作を起こすことがあります。気圧の低下が刺激となつていることも考えられます。喘息に限らず、他のアレルギー疾患にもいえることですが、増悪因子として、睡眠不足、疲労、体調不良、ストレスなども挙げられます。

Q5 特にダニについて伺いたいと思います。家の中のダニをゼロにすることは可能でしょうか？

A それは不可能でしょう。人間が生活していれば、垢やフケが落ちる。それをエサにダニは増える。日本で住居内に生息する

チリダニ科のダニについて行われた発育実験では、ヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニが卵から成虫に至るまで20〜30日で、高温になると短期間で成虫になり、繁殖に適した温度・湿度では、寿命は大体3カ月間。長いものでは1年も生存すると報告されています。また、雌の産卵数は通常1日1〜3個、多い時は7個で、1匹の総産卵数は100個とのことです。

家にいる 代表的な ダニ	チリダニ科 ・コナヒョウヒダニ ・ヤケヒョウヒダニ 	ツメダニ類科 ・クワガタツメダニ ・ミナミツメダニ 	
	繁殖しやすい場所	カーペット、枕、布団、ソファ	カーペット、畳など
	特徴	ほこりや人のフケ、垢などをエサとする。人を刺すことはないが、死骸やフンがアレルギー性疾患を引き起こすアレレルゲンとなる。	触肢の先に大きな爪を持っているのが特徴。チリダニなどをエサとして繁殖する。偶発的に人を刺すこともある。

Q6 繁殖に適した温度・湿度とはどれくらいですか？

A 温度は25〜30度。湿度は、ヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニでは異なり、ヤケヒョウヒダニは75〜85%前後であるのに対し、コナヒョウヒダニではそれより低いといわれています。例えば高温多湿の沖縄では、ヤケヒョウヒダニが大多数を占めています。また、日本では温度・湿度からして夏がダニの繁殖しやすい季節。とはいえ、昨今は住居の気密性が高くなり、1年を通して部屋の中の温度・湿度がダニの繁殖しやすいそれと合致しているため、冬でもダニが減らない家が多いように思えます。

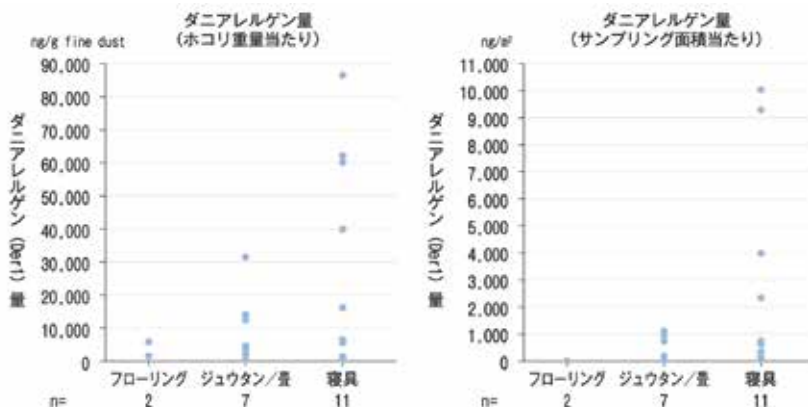
Q7 家の中ではどういうところにダニが多く繁殖しますか？

A ありとあらゆるところで繁殖します。ダニの増殖に必要な基本条件は、空気、食べ物、水分、温度・湿度であり、これらの条件が十分に満たされれば繁殖します。絨毯の上や下、座布団、布団、枕、たんすの中や下、カーテン、布製のソファ、クッション、畳の床下、押し入れの寝具類や洋服、エアコンの中、掃除機の中、ぬいぐるみ、台所の食品（小麦粉やお好み焼きの粉など）、排気が室内に放出される暖房器具、犬や猫の体……。ただし、どこが最も多いかは、ご家庭によって異なります。

Q8 素材によって、ダニの繁殖の程度は異なりますか？

A 素材とダニの数は密接な関係にあります。ダニが繁殖しやすいのは、畳、絨毯、ソファ、布団やベッド、枕といった寝具で、私のダニ相検査（1回4万円ほど）では、畳や絨毯1㎡に100万匹以上のダニが生息していることもありました。1部屋の畳部屋や絨毯部屋には1000万匹のダニが生息していると見ればいいでしょうか。

床と寝具のダニアレレルゲン量



出典：健康・快適居住環境の指針（東京都福祉保健局）

の上に絨毯を敷くと、ダニの数は通常の何倍にも増加することも分かっています。

Q₉

ぬいぐるみにもダニが生息している」と聞くとゾッとします。意外な生息場所はありませんか？

A 食卓の椅子、カーテン、家具の下、畳の下、絨毯の下、押し入れなどです。人の手が届きにくい部屋の隅、家具の裏側や下部にもダニがいます。なお絨毯は購入時からダニが多く検出され、時間の経過とともに増加していきます。

Q₁₀

ダニはずっと同じ場所にいますのでしょいか？

A 家に多いチリダニは明るい場所より暗い場所を好みますし、温度・湿度といった好む条件がある。私の調査で、住居内の室内塵を掃除機によって3時間間隔で1日以上採取し、その室内塵の中のダニの数を調べたところ、チリダニの個体数は夜間に増し、昼間に減少しました。また、夜は部屋の湿度が上昇することも増加の要因となります。

Q₁₁

ダニ対策はどのようにすればいいのでしょうか？

A 私が行っている「ダニ相検査」は、依頼を受けたアレルギー疾患の患者さんのご

自宅に伺い、20カ所ほどからゴミを採取し、その中のダニの数を調べ、住環境の改善をアドバイスするというものです。1gのゴミに10匹のダニアレルゲン物質があるとアレルギー症状が出るのが国内外の研究で分かっており、ダニ相検査で判明したダニが多い場所を徹底して改善することで、ひどいアレルギー疾患が軽減したケースは珍しくありません。ダニ対策については、ご家庭ごとに異なり、10家庭あれば、対策は10通り。しかし共通することもあります。

Q₁₂

共通した対策はなんですか？

A ダニの餌になるホコリやチリを頻繁に掃除する。布団はこまめに干す。布団にも掃除機をかける。アレルギー症状は、生きているダニだけでなく、ダニのフン、死骸によっても引き起こされます。ベッドのマットレスなども掃除を怠らず、できるなら短いサイクルで買い替える。シーズン以外の洋服を保管するときは、密閉容器の中



に乾燥剤と一緒に入れ、外に出しておく洋服は着るものだけにとどめます。布製のソファやクッション、絨毯は、可能であれば使わない方が、ダニ対策としてはいい。

Q₁₃

ペットとの同居も良くないですか？

A ダニ対策だけを考えたなら、ペットがいるとダニが増える原因になるので、少なくとも室内でペットを飼うのはやめた方がいいとなるでしょう。しかし私が「家庭ごとにダニ対策は異なる」と常々言っているのは、家庭ごとに事情が異なるので、一律での対策は机上の空論でしかないと考えているからです。ペットを飼っているお宅では、ペットは家族の一員。ダニが増えるから手放すなんてとんでもないとなる。では、どうしたらダニの害を小さくできるか？例えば、「寝室には入れないようにする」「ペットはリビングだけとする」など、その人ができる方法を共に考えていくわけですよ。ソファやクッション、絨毯についても、「布製が好みだ」「すでに布製のものがある」ので、金銭的にもそう簡単に買い替えるられない」など各家庭の事情がある。それを配慮し、ダニ対策をアドバイスしています。

