

夏の間に繁殖するダニ。刺されたことはないが、日本国内ならどの家にもいるらしい。学校などで使われている測定キットを利用して、一般的な手入れで布団などに潜むダニを取り除く効果的な方法を探った。

まずは敵を知ることから。測定キットを直販しているリオンテック(東京都立川市)河野通泰社長を訪ねた。今の日本家庭に多いのは「人を刺さないコナヒョウダニやヤケヒョウダニなど」と河野さん。そのフンや死骸、抜け殻がぜんそくやアトピー皮膚炎を引き起こすアレルギーになるという。測定キットでは、ダニやダニアレルゲン(アレルギーを引き起こす原因物質)の汚染度がわかる。

学校内のダニ、ダニアレルゲン検査に使う「学校用マイティチェッカー」(5回分、7560円)は付属の袋を掃除機に取り付けて1平方メートルを1分間吸引し、そこへ液剤を入れてもみ、チェッカーを浸すと汚染度が分かるという。一般的な手入れでどの程度、ダニやアレルギーが減るのか。最も気になる寝具を調べたい。一般家庭の事情にも詳しい東京環境アレルギー研究所(東京都文京区)所長の白井秀治さんに相談し、測定方法を考えた。

やった! わかった!

我が家では夏は畳に敷布団用マットレスを敷き、布団や麻マット、麻シーツを重ねて寝る。ダニの温床にならないように湿度対策に気を付け、

1平方メートルに350匹
「日本では普通」

10月上旬、2枚の布団を4つのブロックに分け、その半分を①天日干し(4時間)②天日干しして布団をたたき(5分)③天日干しの後、掃除機をかける(5分)④天日干しと布団たたき、掃除機をかける——で手入れして成果を比べた。

布団のダニ測定しながら退治

週1回の掃除機が効果的

マットやシーツだけは洗濯しやすくしていた。ただ、掃除機はたまにかける程度だ。初期状態は4ブロックとも汚染度が最も高い++で「通常より多く除去が必要」だった。1平方メートルに350匹いると思うと全身がかゆくなった。ところが白井さんは「日本の気候では当たり前。普通ですよ」。救われた。

まずは布団を天日干しにした。途中で裏表、左右を入れ替えて日照条件が同じになるようにして、②と④は手が痛くなるまでたたいた。日が沈み出したところを②と④はさらにたたき、③と④は5分間丁寧に掃除機をかけた。結果は①と②は++のまま。③は+に1段階レベルが下がり、④は一気に- (マイナス)まで低下した。「布団をたたくと布団の奥に潜むアレルギーが表面に出てくる」と白井さん。だから布団たたきは、単独では逆効果。掃除機がけと組み合わせることで意味があるということだ。

ぬいぐるみは一番洗濯機が一番ぬいぐるみはもっと効率を上げるにはどう

うしたらいいだろう。「洗うのが一番効果的ですよ」と白井さん。布団を洗うのは難しい。ぬいぐるみを使って布団で効果が出た④と洗濯とでは、どう違うかを比べてみた。ぬいぐるみは常々、気にならなっていた。子どもを抱きしめる羊には「洗濯しないでください」とあるので洗ったことがない。もう一つは、子どもが物置で見つけてきた豚だ。それぞれ左右に分けて、左側で初期状態を調べた後、羊は④、豚は洗濯をした。おし

やれ着用洗剤を入れてドライコースで3分間。すすいだ後、バスタオルに包み5分間脱水し、日光で乾かした。手入れの後、右側を測った。豚は-になったが、羊は++のまま。「このままでは子どもに渡せない」と焦ってバスタオルたたき、布団専用ノズルも外してしっかり10分間掃除機で吸ったが、レベルは++。ぬいぐるみは今後、洗えるものを選ぶと決めた。敷布団用マットレスや、年1回程度しか出番がないお客様用布団、直射日光に当たらないようにと言われ陰干ししかたんの引き出しやエアコンフィルターも気になるが、優先順位をつけて、継続できるダニ対策を身につけたい。

んは「ベッドのマットレスは一般に汚染レベルが高い」と言う。そう思えばベッドを捨てたが、敷布団も同じ。週1回は掃除機がけをしたい。羽根布団は+。「一般に羽根布団は羽毛が出ないように目の細かいカバーで覆うのでダニは進入できない。ただ、縫い目から潜り込もうとしていることがある」。やはり掃除機がけは必須だ。意外にもお客様の布団は-。人のフケやアカなど「餌がないから増えない」という。たんの引き出しやエアコンフィルターも気になるが、優先順位をつけて、継続できるダニ対策を身につけたい。

隠れたダニを取り除くには

ダニ対策をして前後のアレルゲンレベルを測ってみると...

	①天日干しのみ	②天日+布団たたき	③天日+掃除機がけ	④すべてやった場合
レベルの変化	++ → ++	++ → ++	++ → +	++ → -
感想	レベルは変化なし。天日干しだけではダニ対策には不十分	手が痛くなるまでたたいたのに変化なし。むしろ拡散する恐れあり	アレルゲンはやや減少した。掃除機をかけるのは重要だ	深い部分のアレルゲンを掃除機で吸い込めた。一時的な効果は高い

(注) 普段使う布団2枚を4ブロックに区切り、対処法を施す前後のダニアレルゲンを測定。布団たたきは1時間に1回。掃除機がけは5分間

ぬいぐるみでは...

	布団たたきと掃除機がけ	洗濯
レベルの変化	++ → ++	++ → -
感想	布団専用ノズルを外すなど念入りに対処したが変化なし	激減した。洗うのが最も楽でいい

(注) ぬいぐるみ2つをそれぞれ左右の2ブロックに区切り、対処法前後でダニアレルゲンを測定

他のものも測ってみると...

マットレス	羽毛布団	お客様用布団
++	+-	-

ダニアレルゲンレベルの判定の仕方

見本線と比べ、濃いラインが出ると++など4段階で判定する。ダニの数は1平方メートルあたりの目安

++	350匹	通常より多く除去が必要
+	100匹	一般家庭の通常レベル
+-	50匹	良好なレベル
-	10匹	快適な状態

学校用マイティチェッカー