今治市民の皆様のためのすてき健康講座
もしかして喘息？寝息で咳が酷くなる原因は…？

第72話

医療法人 かとう内科 加藤丈陽先生

喘息についてさまざまなことを教えてくれる加藤丈陽先生にアレルゲンについて聞いてきました。

マイタウン：この前、友達がやっとこさ仕事が終わって家に帰って寝ようと思って布団に入ったらすごいせき込んで寝られなかったそうです。昼間は全然咳が出ていないのに…何か原因って考えられるんでしょうか？

加藤：もしかしたらダニアレルギーによる喘息症状かもしれませんね。

マイタウン：ダニ？でも友達は街中のマンションに住んでいるんですよ？

加藤：残念ながらダニはどこにでもいます。まず、お友達が喘息で咳が出ているのかどうかを確認する必要があります。そして喘息であった場合、喘息の原因物質、アレルゲンを確認することが大切です。大人の場合、アレルゲンが関与していない「非アトピー型喘息」が多いのですが小児の場合、アレルゲンが関与しているということが多いので、血液検査（抗原特異的ＩｇＥ抗体検査）を受けて自分のアレルゲンを調べることをお勧めします。

加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

日本人のアレルゲンで最も多いといわれるものはダニ

マイタウン：原因が分かれば対策もしやすいということですね。

加藤：その通りです。花粉や黄砂などもアレルゲンになりえますが、日本人で最も多いのがダニです。この時期はジメジメして湿気が高く、しかもお友達の場合、昼間は症状がないけれど布団に入った途端、咳がひどくなったという所から布団にダニがいて、アレルギーを起こして咳が出たのではないかと推測しました。

マイタウン：うう～、ダニと一緒に寝ているなんて考えるだけでゾワゾワしますね。どうしたらいいのでしょうか？

加藤：ダニが増えるのは、①高温多湿、②エサとなるもの（人間や動物のフケ、垢、カビなど）がある、③もぐって産卵できる場所がある、といった条件の環境で、布団やじゅうたん、布製ソファやぬいぐるみなどには多く生息しています。ダニアレルギーの原因物質はダニの唾液、フン、死骸などにも含まれますが、水に溶け光や50℃以上の高温を嫌いますので、ダニ対策は、ダニの生息しやすいものを①洗う、②覆う、③拭く、④除く、⑤除湿（換気）することが対策になります。

マイタウン：布団を洗うのは大変そうですね。日差しが強くなってきているのでベランダに干しておくのではだめなんですか？

加藤：残念ながらダニはしぶとく、布団を日光に当てても日の当たっていない方へ逃げていきますので、干した後にしっかり掃除機を布団にかける必要があります。本気でやっつけるなら、洗濯機で回した後に乾燥機で回すと高温になるため全滅させることができます。やっつけた後、ダニの死骸を掃除機で吸い込むと良いです。

マイタウン：しかし、布団を回せる乾燥機の所までもっていくのが大変…。

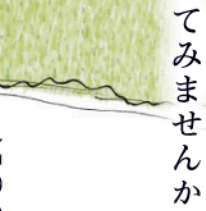
加藤：おっしゃる通りで、そこが大変です。なのでまずは発生させないように普段から部屋の喚気をして湿度を上げない、床にカーペットをおかない、しっかり掃除機をかける、エアコンを掃除する、加湿器を使うならカビに注意する、など予防策が大切になってきます。

マイタウン：お掃除をしましょう、ということですね。でも、これもなかなか大変そう…。

加藤：なので、まずはダニが原因なのかを含めて自分のアレルゲンを調べることが大切です。これらの対策は、短期間ではなく継続して行うことが大切です。頑張りすぎると嫌になるので症状があるならしっかり対策、症状がなくなれば、今の掃除の仕方で大丈夫だ、と気楽に考えるようにしましょう。

ポイント

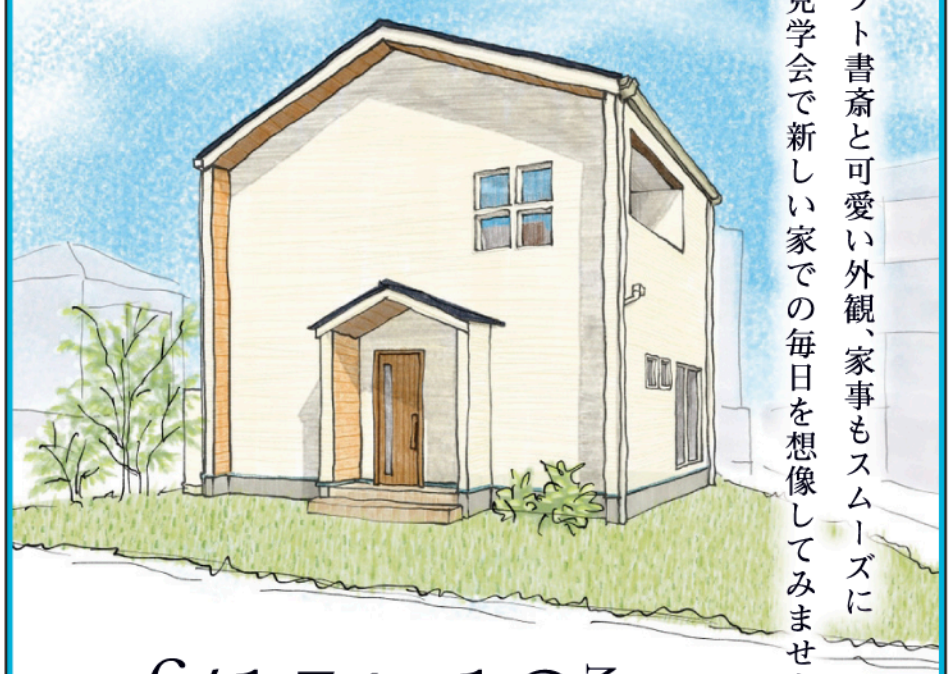
☆自分のアレルゲンを知ることがとても大切。
　血液検査で調べる。
☆自分のアレルゲンに応じた対策をとる。
☆環境整備は継続が大切。
　いやにならない程度にがんばる。



お問い合わせは
（医）かとう内科
☎（0898）23-2310

完全予約制
大西町宮脇

OPEN HOUSE
注文住宅完成見学会



ロフト書斎と可愛い外観、家事もスムーズに
見学会で新しい家での毎日を想像してみませんか？

6/15 SAT ・16 SUN
10:00～17:00

ご予約はHPから

鳥生工務店
一級建築士事務所
TEL.0898-53-4535
■本社　今治市大西町紺原甲728-3
■小泉アーキスタジオ　今治市小泉2丁目12-35
HPはコチラ▼

公開保育と講演会
子育て支援プログラム

6月12日（水）開催 午前10:30～12:00

演題 対象:0歳～6歳児
「こうして伸ばす幼児の知能」
■場所／テクスポート今治（今治市東門5-14-3）
■講師／愛光幼児教育研究所 所長　宮田洋則

ぜひお子様連れでご来場ください
入場無料

●意欲や集中力をつけたい
●明るく自立心のある子に
●子供の能力を伸ばしたい

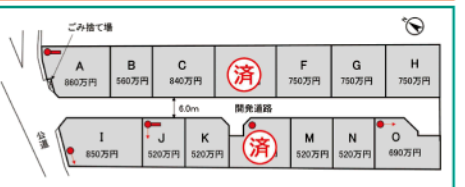
当日連絡先
テクスポート今治　☎0898-23-8700
お問い合わせ
愛光幼児教育研究所 今治教室 ☎33-3253
今治市常盤町4-3-12（石川ビル3F）
愛光幼児教育研究所は松山にも3教室を展開しています
こども達の未来をひらく（対象:0歳～10歳）
愛光幼児教育研究所
http://www.aiko-youchisha.co.jp/oth_kenkyu.html

「買取強化中!!」 不動産無料査定承ります。 ※当社規定による 2024年5月30日時点の情報

一戸建て マンション 土地 売りタイ！ 買いタイ！
イエステーション 不動産情報 西条店

おすすめ仲介手数料不要物件

分譲地 No.5828,8163,8210,8223～8233（売主）
西条市喜多台14区画
（A区画～O区画）完成しました！
坪単価 9～10.7万円 520万円～860万円
建築条件なし！ 壬生川小学校まで徒歩約7分＆お好きな建築会社で施工可能！



A	265.59㎡	80.34坪	I	313.56㎡	94.85坪
B	173.63㎡	52.52坪	J	173.62㎡	52.52坪
C	260.43㎡	78.78坪	K	173.61㎡	52.51坪
E	260.43㎡	78.78坪	L	230.39㎡	69.69坪
F	231.50㎡	70.02坪	M	173.62㎡	52.52坪
G	231.50㎡	70.02坪	N	173.62㎡	52.52坪
H	231.50㎡	70.02坪	O	235.60㎡	71.27坪

物件の詳細はこちら▶
土 52.51坪～94.85坪　都 非線引
校 壬生川小・東予東中　地 宅地
ペ 60%　用 無指定
容 200%
Google マップ▼

2022年は241件お取引き、ありがとうございました 凡例 土:土地面積 校:校区 管:管理費 構:構造 築:築年月 都:都市計画 延:建物面積 権:権利種類 金:希望金額 ペ:建ぺい率 容:容積率

イエステーション 株式会社 愛媛総合センター
愛媛県宅地建物取引業協会 愛媛県知事（9）第3451号
0120-70-0383
〒793-0030
愛媛県西条市大町706-9
TEL:0897-58-2103
★物件の新着情報を自動配信
★来店・来場予約に便利で簡単
LINE公式アカウント