

## <すまい方が原因のアレルギー>

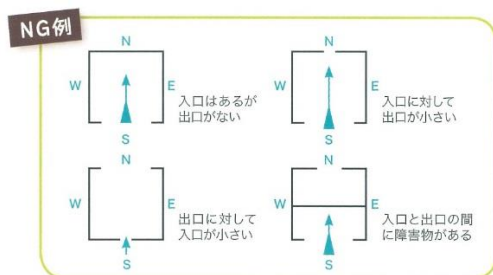
### (1) アレルギーの原因

ハウスダストとも呼ばれる、住まいの中で発生するアレルギーの原因物質は衣服や布団、カーペットなどから出る微細な繊維のホコリ、生活によって発生する湿気が原因のカビ、ダニおよびその死骸やフンなどが組み合わさったものです。

### (2) アレルギーの対策

#### ・屋内の換気

原因物質を取り除くためには掃除と思い込みがちですが、実は一番大切なのは住まいの換気です。換気によって、原因物質を住まいから出すとともに、湿気を逃がすことができます。換気のために注意すべきことは、風通しをよくすること。空気は温かいところから冷たいところへ、上から下へ流れる性質があります。入り口を大きく開けるのはもちろん、出口もたっぷり開けるように、また途中に流れを遮るものがないように気をつけましょう。



#### ・浴室の換気

浴室は住まいの中でも、もっとも湿気のたまりやすいところです。入浴後、湿気を早く逃がすために窓やドアを開けっ放しにするといいように思いますが、それでは湿気が居室の中に入りこんでしまいます。換気扇があれば、窓やドアをしめて換気するのがベストです。

#### ・暖房器具の見直し

また、暖房器具の種類も水蒸気の発生しやすいもの、しないものがあります。ガスや灯油を燃焼するタイプの暖房器具は水蒸気が発生し、換気が十分に行われていないと、室内外の温度差で結露を起し、カビの原因となります。電気ストーブやエアコンなど電気を使う暖房器具なら、室内に水蒸気が発生することはありません。