

# アレルギーの原因は？



アレルギーを引き起こす物質を避けて生活することは、治療の第一歩です。原因を特定して除去や回避をしましょう。



室内環境整備のポイント

ダニ・ホコリ対策

カビ対策

- 床はこまめに掃除機をかける。1㎡あたり20秒以上が目安。
- カーペットや布張りのソファの使用は避ける。
- 寝具類は天日干しや洗濯、掃除機かけをする。
- 換気をして、部屋の湿度を下げる。
- 台所や浴室など水回りの清掃をこまめにする。



外出・帰宅時のポイント

花粉対策

- 花粉の飛散情報をチェックする。
- 花粉飛散の多い時は外出を控える。
- 外出時はマスク、メガネ、帽子を使用し、表面がツルツルした衣服を着用する。
- 帰宅時は衣服等についた花粉を払い、洗顔・うがい・鼻をかむ。

原因となる主な物質		特徴
ダニ ホコリ	<input type="checkbox"/> ヤケヒョウヒダニ <input type="checkbox"/> コナヒョウヒダニ <input type="checkbox"/> ハウスダスト	・ダニは0.2～0.5mm程度の大きさで肉眼では見えません。またダニの死骸やフンがアレルギーの原因です。 ・ダニは寝具、ソファ、カーペットなどに生息し、特に高温・多湿となる梅雨から夏に増加します。 ・ハウスダストはダニ、ベットのフケ、カビ、花粉などを含んだホコリのことです。
動物(ペット)	<input type="checkbox"/> ネコ <input type="checkbox"/> イヌ	・主に原因動物のフケや毛がアレルギーの原因です。 ・ペットの場合は飼育をやめるのが1番良いのですが、まずはできるだけ原因動物との接触を避けることから始めてみましょう。また屋外での飼育も可能であれば検討してみましょう。
昆虫	<input type="checkbox"/> ゴキブリ <input type="checkbox"/> ガ	・ゴキブリの死骸やフンがアレルギーの原因です。高温を好み、水回りや家具の隙間などに生息します。 ・ガは鱗粉や死骸がアレルギーの原因です。
樹木花粉	<input type="checkbox"/> スギ <input type="checkbox"/> ヒノキ	・春の花粉症の代表的な原因です。 ・スギは2～4月頃、ヒノキは4～5月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。 ・スギ花粉症の人はヒノキ花粉でも症状が出やすいです。
	<input type="checkbox"/> ハンノキ <input type="checkbox"/> シラカンバ	・ハンノキは全国に自生し、シラカンバは北海道の花粉症の代表です。 ・ハンノキは1～3月頃、シラカンバは4～6月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。 ・ハンノキ、シラカンバ花粉症の人は、リンゴやモモなどで食物アレルギー症状が出る場合があります。
イネ科花粉	<input type="checkbox"/> カモガヤ <input type="checkbox"/> オオアワガエリ	・夏の花粉症の代表的な原因です。 ・牧草地や道端、空き地などに自生し、5～8月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。
キク科花粉	<input type="checkbox"/> ブタクサ <input type="checkbox"/> ヨモギ	・秋の花粉症の代表的な原因です。 ・空き地や道端などに自生し、8～11月頃に花粉を飛散させます(地域によって異なります)。
真菌(カビ)	<input type="checkbox"/> アルテルナリア <input type="checkbox"/> アスペルギルス <input type="checkbox"/> カンジダ	・真菌(カビ)から放出される胞子がアレルギーの原因です。 ・湿気の多い浴室、トイレ、台所、押入れ、下駄箱、エアコンや加湿器などにも発生するので、定期的に換気や清掃を心掛けましょう。 ・アルテルナリアはススカビ、アスペルギルスはコウジカビとも呼ばれます。
その他	<input type="checkbox"/> ラテックス	・天然ゴムの成分が原因です。ゴム製品に接触することで症状を起こします。 ・野菜や果物(アボカド、クリ、バナナ、キウイが多い)を食べたときに症状が出る場合があります(ラテックス-フルーツ症候群)。