



## ダニの大発生に要注意！

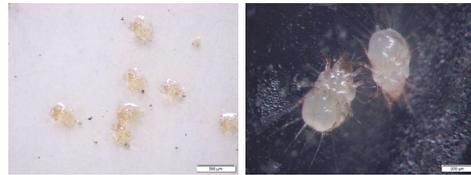
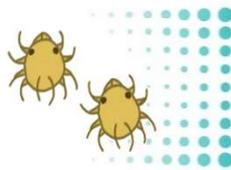


図1：ヒョウヒダニ 図2：コナダニ

気温が高く、雨も多くて湿度も高い、普段の生活では不快に感じる梅雨がやってきました。一方で、多くの生き物にとっては快適な気候です。特にダニ類は、一気に増えるため、頭を悩ませる方もいらっしゃいます。

食品に発生するケナガコナダニ、布団や衣類に発生するヤケヒョウヒダニなど種類によって発生源は異なりますが、湿度が高い環境を好むものが多いです。これらにダニは人を刺して吸血することはありませんが、ハウスダストとしてアレルギーの原因となるダニの代表です。

特にコナダニ類は、雑食で様々な食品にも発生するので注意が必要です。例えば小麦粉、砂糖、味噌、チーズ、七味唐辛子、ビスケット、チョコレートなどの菓子類全般…粉薬に発生した事例もあります。

パンケーキ症候群という言葉をご存じでしょうか。欧米でホットケーキ（パンケーキ）を食べてアナフィラキシーを起こした事例が複数あり、日本ではたこ焼き、お好み焼きを食べることで起こる可能性のある病気です。これは開封済のミックス粉を長期常温保管することで内部でダニが増え、それに気付かず調理することでアレルギー症状が引き起こされるものです。ダニは加熱で死滅しますが、ダニの死骸や糞（アレルギー）は加熱では不活性化しないのです。普段食べているものしか食べていないのに突然発症するので、症状が出たとき原因になかなか気づくことができません。コナダニ類の代表種であるケナガコナダニは全長0.5mm以下なので、注意深く見ないと気づきませんが、大発生している

ときは、よく見てみるとわらわらと粉が動いているように見えてきます。小さいダニは開封部を輪ゴムやクリップで留めるだけでは隙間から容易に侵入してきます。一度開封した食品は、できるだけ早めに食べるか、冷蔵庫または冷凍庫で保管をするようにしましょう。

ところで、ダニ類は乾燥には弱い生き物です。ダニは湿度70～80%の環境で活発に動き、餌がある環境では爆発的に増えます。しかし、50%を下回ると生きていくことができません。そのため湿度の高くなるこの時期は、できる限り乾燥した環境を作りましょう。殺ダニの観点からは、布団や衣類は天日干しするよりも乾燥機にかけたほうが良いです。

ダニにお困りの時は、一度ご相談ください。

## 今月の豆知識

## 梅雨の体調不良ってなんで起こるの？

雨の日が続き、ジメジメする梅雨がやってきました。梅雨になると、「体がおもい、だるい」「頭が痛い」といった症状に悩まされる人が多いのではないのでしょうか。このような梅雨の時期に起こる体の不調は「気象病」や「天気痛」などと呼ばれます。

特に症状として多いのが頭痛です。頭痛が起こる原因は、気圧、湿気、睡眠不足、光や音、ホルモンバランス、ストレスなど様々です。今の時期は低気圧によって脳内の血管が拡張し、神経を圧迫することが頭痛を引き起こす原因の一つです。このようなときは暗く静かな部屋で休むこと（横になること）が最善策ですが、工作中や外出時にはすぐには出来ません。そんな時はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲料を飲んでみてください。

また、チョコレートを食べるのも効果的です。チョコレートに含まれるチラミンやコーヒーに含まれるカフェインは血管を収縮させる作用があるため、頭痛対策に有効です。また、こめかみや首、後頭部など、痛む箇所を指で強く押したり、冷やしたりすると痛みが和らぐことがあります。

過剰な湿気は胃腸を弱らせるとも考えられています。湿気が多く暑い夏は食欲がなくなり、乾燥し涼しい秋は食欲の秋といわれるほど、食欲が増します。日本人はこのような胃腸に負担のかかりやすい環境で生活しているため、薄く淡質な味の和食が浸透し、好まれていると言われます。

日本の四季とうまく付き合い快適に過ごしましょう。

