

# ぞうさんニュース



## ◆今がチャンスかも！？

酷暑が続いて、熱中症を心配する時節となりました。でもこの酷暑がチャンスかも！という事柄が一つあります。

気管支喘息やアレルギー性鼻炎などで年中悩まされる方の場合、ハウスダストやちりダニ（ヒョウヒダニ）に感作されていることが多いです。ちりダニは、0.1mm~0.3mm のサイズの上、原因物質はこのダニたちのフンや体内のタンパク質で、さらにさらに小さいのです。通常の掃除機の排出口から抜け出してしまうサイズです。掃除機をかけるとかえってアレルギー症状が悪化する訳はこれです。このダニ類のエサは、フケやカビ、チョコレートのような不飽和脂肪酸です。マダニやノダニのように生き物の血を吸うことはありません。

このダニが住み心地良い生育環境は、30 度前後の温度+70%前後の湿度+もぐりこめるところです。

1. 布団などの寝具はダニにとって最上の住処です。エサになるフケも手に入りやすいからです。ぬいぐるみを抱っこして寝るお子さんの場合も要注意です。
2. 寝具のある床のカーペットや畳も巣になります。フローリングでも継ぎ目のホコリの中にもいます。
3. 人が集まる居間などの順に多く見られます。このダニ対策には、小さなダニをつぶさずに取り除くこと。一番厄介なのは、寝具です。寝具を天日干しする、シーツ類をこまめに洗濯する、1週間に1回は布団に掃除機をかけることです。

ちりダニを殺すには 50℃以上の熱があればよいのですが、天日干しや布団乾燥機程度では無理な温度です。そこで、この炎天下を利用します。灼熱したアスファルトやコンクリート面に上を駐車し、その中に布団を詰め込んで3~4時間放置すると、車内温度は 50℃を越えます。ちりダニも脱水から死に絶えます。そこで布団をよくはたいてから、片面 40 秒を表裏、掛け敷きともに布団に掃除機をかけます。この時期にしか出来ないちりダニ退治方法です。お試しください。

## 7月の親子サークルの予定

みかん(月)	4日	11日	25日
いちご(火)	6日	13日	20日
自由サークル	1日	27日	29日

※20日(水)は7月生まれのお誕生会 10時30分~



## お出かけサークル(金)

8日	種まき権兵衛の里	10時始まり
15日	紀伊長島消防署見学・心肺蘇生法の講習	10時20分始まり、現地集合
22日	種まき権兵衛の里	10時始まり



## お願い

熱のある方、あつた方、コロナ感染を疑う方は、病院内に入らず車でお待ちいただきます。携帯電話で病状を聞かせていただきますので、駐車場に着いたら(0597-47-3341)へ電話してください。

## 休日当番

# 7/17(日)

# 24(日)

### 9時~17時

確認の TEL 必要

## 7月の休日当番診療当番医

	尾鷲市	紀北町
7/4(日)	尾鷲総合病院	かとう小児科
10(日)		尾鷲総合病院
17(日)	9時~17時	かとう小児科
18(祝)	確認のTEL	尾鷲総合病院
24(日)	必要	かとう小児科
31(日)		尾鷲総合病院