

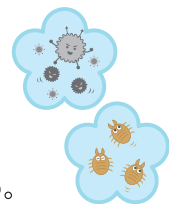
住まいのお手入れ

ベッドや布団、寝具をダニから守るためのお掃除方法

秋は、ダニやカビが多く発生する時期

枕カバーやシーツなど洗濯可能なものは、日頃から入念に洗濯している方も多いと思いますが、夏の汗や皮脂の汚れから、この時期のベッドや布団は特に汚れています。秋はダニが一年間でもっとも多く発生します。また、それに伴いハウスダストの量も急増します。

本格的に涼しくなり、掃除しにくい環境になる前に、一度本格的なお手入れをしてみましょう。



■ベッドや布団の掃除方法の基本

・ マットレス、布団等の湿度を抑えるほか、汚れ(フケ、垢、髪の毛など)を取り除くことが重要です。一番良いのは丸洗いしてしまい、日光で干すことですが、ベッドでは難しいと思いますので、家庭でできる掃除方法を紹介します。

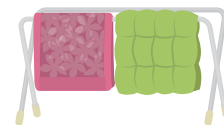
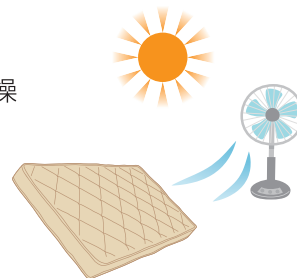
Step1 ▶ 3ヶ月に1回は向きを変えよう

裏表、上下などベッド、布団の向きを変えるだけでも、ダニの抑制に効果があります。

Step2 ▶ マットレスを立てかけて、風通しを

夏の汗が染み付いたマットレスは湿度が高い状態になっています。乾燥させることでダニ予防になります。日光にあててカラカラにしましょう。ベッドを立てかける以外にも、さらに次のように工夫できます。

- ・ 寝室の掃除をするときは、窓を開ける
 - ・ 扇風機などを立てかけたマットレス付近に置き風を通す
- 最近のベッドは下が空洞になっているものもあります。こうしたもののほうが、空気が通るため、ダニ対策には適しています。また、布団を使っている方は、ベッドに比べてより密閉されて湿度が溜まりやすいため、週1回を目安に天下干ししましょう。



Step3 ▶ 掃除機を入念にかける

シーツを取った状態で、マットレス、布団に掃除機をかけます。このとき、一方向だけでなく縦、横両方にかけてかけたほうが良いです。アレルギー症状を引き起こすダニの死がいやフンは、天下干しだけでは取り除けないことが多いため、完全に取り除くには掃除機が欠かせません。



全部一度にするのが難しい方は、それぞれを各週末ごとに取り組んでみると良いかもしれません。さっぱりした寝具で新しい季節を迎えましょう!