



くしゃみ鼻水鼻づまりとおさらば！決定版！ハウスダスト徹底除去ワザSP

2019年11月13日放送



今回の番組について

日本人の約5人に1人が苦しんでいるとも言われる「ハウスダストアレルギー」。実は、秋はその原因物質が増える季節。今回のガッテン！では、原因物質を超効率的に一掃するための秘策を大公開！その秘策とは、われわれが普段何気なく使っている「掃除機のかけ方」をほんの少し変えるだけ！そのかけ方で継続して掃除すれば、ハウスダストアレルギーの症状を軽減できる可能性があるんです！



今回のお役立ち情報

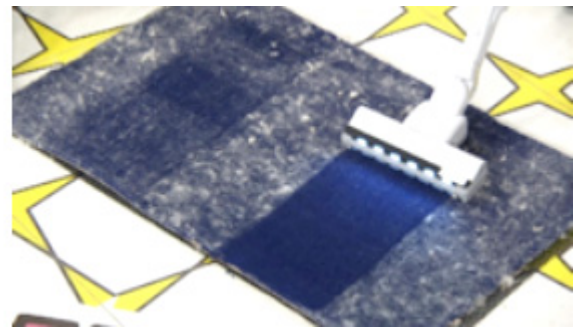
掃除機には「本当に正しいかけ方」がある！？

皆さんは、「掃除機のかけ方」を意識したことはありますか？
もしかすると、普段何気なくやっている掃除機がけは掃除機のをフル活用できていない「もったいないかけ方」になっているかもしれません。取扱説明書に書かれている場合もある、「掃除機の正しいかけ方」とは一体どんな方法なのでしょう？



掃除機をフル活用！重要なのは「引きがけ」

「正しい掃除機のかけ方」とは・・・「引き」を意識して掃除機をかける。たったそれだけのこと！実は、現在販売されている掃除機の多くは、掃除機を「押す」ときよりも「引く」時の方が、ごみがよく取れます。掃除機を後ろに引く時は、掃除機のヘッド部分についている「回転ブラシ」がごみをかき上げる力と、私たちが掃除機を引く力が合わさり、より強い力で多くのごみをかき出すことができるのです。



「引き」を意識した掃除機がけでアレルゲンを一掃！

くしゃみや鼻水などのつらい症状が引き起こされるハウスダストアレルギー。ダニの死がいやフンが症状を引き起こす主な原因とされています。対策の基本は、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を掃除によって取り除くこと。番組では、ハウスダストアレルギーのお子さんがあるご家庭で「引き」を意識した掃除がけを1か月間続けてもらったところ、ご家庭内のダニアレルゲン量が減り、自覚症状の改善も見られました。



寝具やフローリングの最適な掃除法とは！？

枕や布団などの寝具にもダニが繁殖しやすく、ダニアレルゲンが多く存在します。天日干しをしたり、布団乾燥機をかけたりして「ダニが増えにくい環境」を作ってから、掃除機がけをするのがおすすめです。その際も、「引き」を意識した掃除機がけが有効です。（※回転ブラシがついたヘッドを使用する場合）

フローリングで掃除機を使う際は注意が必要。掃除機の種類によっては後ろから出る「排気」によってフローリング上のハウスダストを舞い上げてしまう恐れがあるんです。そのため、フローリングではまずモップを使用するのがおすすめです。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。