

－ 20～50代男女400名を対象にダニ対策実態調査を実施 －

秋の衣替え・布団入れ替え時に「ダニ対策をしていない」人が64%

現代住宅と気候変動が生み出す“ぬくもり環境”でダニ天国！

秋冬も生き残る“隠れダニ”についてアレルギー専門医・鈴木准教授が解説

置くだけの“通年ダニ対策”に「さよならダニー」

“喜びを企画して世の中を面白くする”商品を流通させる株式会社リベルタ（本社：東京都渋谷区、東証スタンダード：4935）が展開するダニ対策ブランド「さよならダニー」は、全国の20代～50代の男女428名を対象に「秋冬のダニ対策」に関する意識調査を実施しました。

その結果、ダニが秋の不調を引き起こすことを知っている人は約6割以上であることにに対して、秋冬にダニ対策をしている人はわずか2割。秋の衣替えや布団の入れ替え時に「ダニ対策をしていない」人は64%にのぼりました。この結果から、秋の不調を自覚していながら、十分な対策ができていない、「意識と行動のギャップ」があるダニ対策の実態も明らかになりました。

こうした調査結果を受け、アレルギー専門医・昭和医科大学の鈴木慎太郎准教授に、秋冬にも油断できない“隠れダニ”のリスクについてコメントをいただきました。鈴木准教授によると、今年は残暑の影響でダニの活動が長引き、結果として生息数が増加。その死骸やフンといったアレルゲン量も増えたことで、喘息などのアレルギー症状が増加傾向にあるといいます。その背景には、現代住宅と気候変動が生み出す“ぬくもり環境”が関係しているようです。

調査サマリー

TOPIC1

**ダニ対策を行っている人のうち約半数が春・夏で対策を終えていることが判明！
衣替え・布団の入れ替え時、「ダニ対策なし」が6割超**

- 61%の人が「ダニが秋の不調を引き起こす」ことを知っていると回答。
半数以上がダニに関する不調の存在を認識。
- 一方、秋にダニ対策をしている人はわずか20%にとどまる。
加えてダニ対策を行っている人のうち約半数（49.8%）が春・夏で対策を終えていることが判明！
- 秋の衣替えや布団の入れ替え時にダニ対策をしていない人は64%。
季節の変わり目に見えない秋冬も生き残る“隠れダニ”を放置してしまう生活習慣が浮き彫りに。

TOPIC2

**冬は乾燥でダニが少ないと思う人が約4割！
実際は“加湿&暖房”でダニが繁殖しやすい環境に**

- 「冬は乾燥してダニが少ないと思う」と回答した人は40%。
多くの人が「冬は安心」と考えており、冬のダニリスクが十分に認識されていないことが判明。
- 冬の室内環境で多かった要素の第一位は「室内を閉め切る」次いで「暖房を長時間使用する」。
こうした環境は、ダニの温床になりやすい環境条件と完全一致！
- 冬のダニ対策を意識していない人は6割以上にのぼり、冬のダニ対策への油断が明らかに。

TOPIC3

**昭和大学医学部 アレルギー専門医 鈴木慎太郎准教授による解説
-秋冬も油断できない“隠れダニ”のリスク。住宅の“ぬくもり環境”がアレルギー症状を悪化させる -**

【解説】秋冬も活動する“隠れダニ”とアレルギー症状の関係について

- ダニが最も活発に活動するのは温度25～30℃・湿度60～80%。
現代住宅と気候変動が生み出す“ぬくもり環境”はダニにとっても快適！
- 通気の悪い押し入れやクローゼット内で乾燥・駆除が不十分なまま収納すると、
生き残りダニの繁殖と死骸やフンといったアレルゲン飛散により喘息・鼻炎の悪化を引き起こす。
- 「やったつもり」になりがちな対策や正しい対処法についても解説！

●調査概要

- ・ 調査方法：インターネット調査
- ・ 調査期間：2025年10月21日（火）～2025年10月27日（月）
- ・ 調査対象者：20～59歳の男女 各200名 計400名
- ・ 割付：20-29歳 男女各50名／30-39歳 男女各50名／40-49歳 男女各50名／50-59歳 男女各50名
- ・ エリア：全国

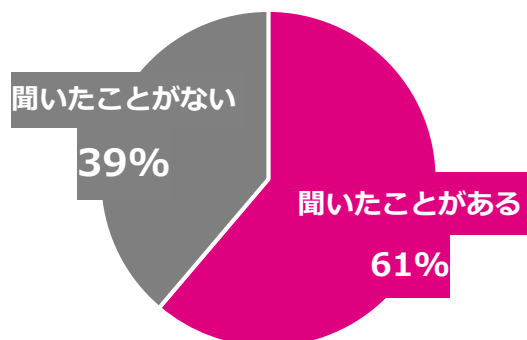
TOPIC1

**ダニ対策を行っている人のうち約半数が春・夏で対策を終えていることが判明！
衣替え・布団の入れ替え時、「ダニ対策なし」が6割超**

■ダニが秋の不調を引き起こすと知っている人は61%なのに対して、秋にダニ対策している人はわずか20%！割合に大きな乖離

全国の20代～50代の男女428名を対象に「ダニの死骸が秋の不調（くしゃみ・鼻水など）を引き起こすという話を聞いたことがあるか」と質問したところ、61%が「ある」と回答し、回答者の半数以上が「秋の不調（くしゃみ・鼻水など）はダニが原因のひとつ」と認識していることがわかりました。【図1】しかし、「ダニ対策を実施している季節」に関する回答では、秋に対策を行っている人はわずか20%に過ぎません。ダニが秋の不調の一因であると認識している人の割合との間には、約40%のギャップが生じていることが明らかになりました。

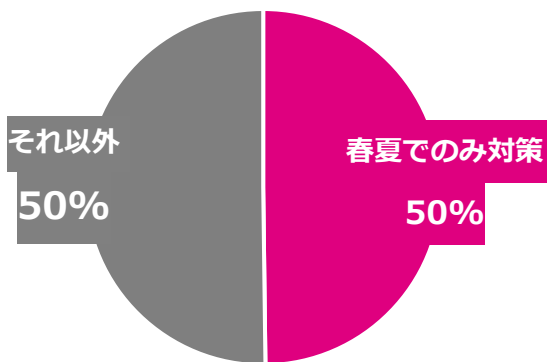
【図1】ダニの死骸が秋の不調（くしゃみ・鼻水など）を引き起こすと聞いたことがありますか？（n=394）



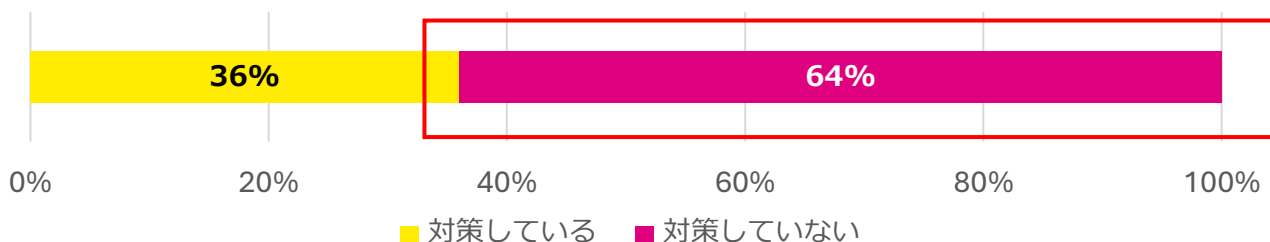
■秋冬のダニ対策が十分に行われず生き残る“隠れダニ”を放置してしまう生活習慣が浮き彫りに！

「ダニ対策を行っている季節」について質問したところ、ダニ対策を行っている人のうち約半数（49.8%）が春・夏で対策を終えていることが判明。【図2】秋のダニ被害についての知識はあるものの、秋冬にかけてのダニ対策ができていない層が多数を占める結果となりました。また、秋の衣替えや布団の入れ替え時に「ダニ対策をしていない」人は64%にのぼり、季節の変わり目に“見えない生き残りダニ”を放置してしまう生活習慣が浮き彫りとなりました。【図3】

【図2】ダニ対策（掃除・駆除剤・シートなど）を行う季節を教えてください（複数回答可）（n=213）



【図3】秋の衣替えや布団の入れ替えの際に「ダニ対策」をしていますか？（n=394）



TOPIC2

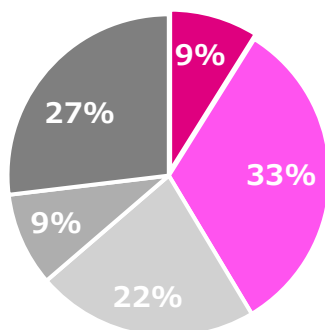
**冬は乾燥でダニが少ないと思う人が約4割…ダニ対策を意識していない人はなんと6割！
しかし実際は“加湿&暖房”でダニが繁殖しやすい環境にいた！？**

■冬は乾燥でダニが少ないと思う人が約4割…ダニ対策を意識していない人はなんと6割！

調査では、「冬は乾燥しているため、ダニの発生は少ないと思いますか？」との質問に対し、40.9%が「そう思う」と回答。【図4】

さらに、62.9%が「冬の時期に自宅のダニ対策を意識していない」と答えており、多くの人々が“冬は安心”という誤ったイメージを持っていることが明らかになりました。【図5】

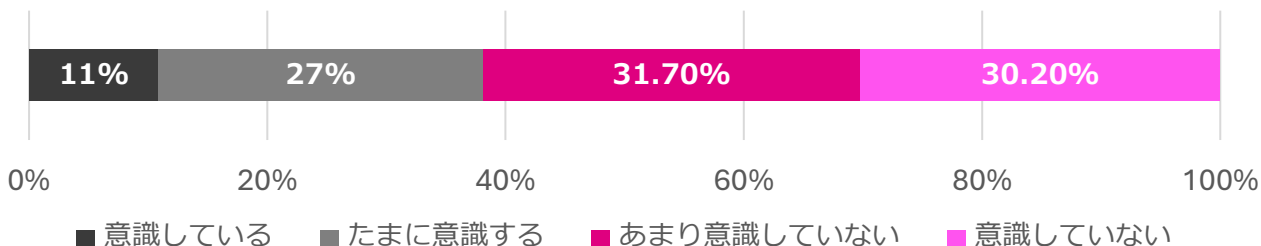
【図4】冬は乾燥しているため、ダニの発生は少ないと思いますか？（n=394）



約4割が冬は乾燥でダニの発生が少ないと推測！

- 強くそう思う
- どちらかといえばそう思う
- あまりそう思わない
- 全くそう思わない
- わからない

【図5】冬の時期に、自宅のダニ対策を意識していますか？（n=394）

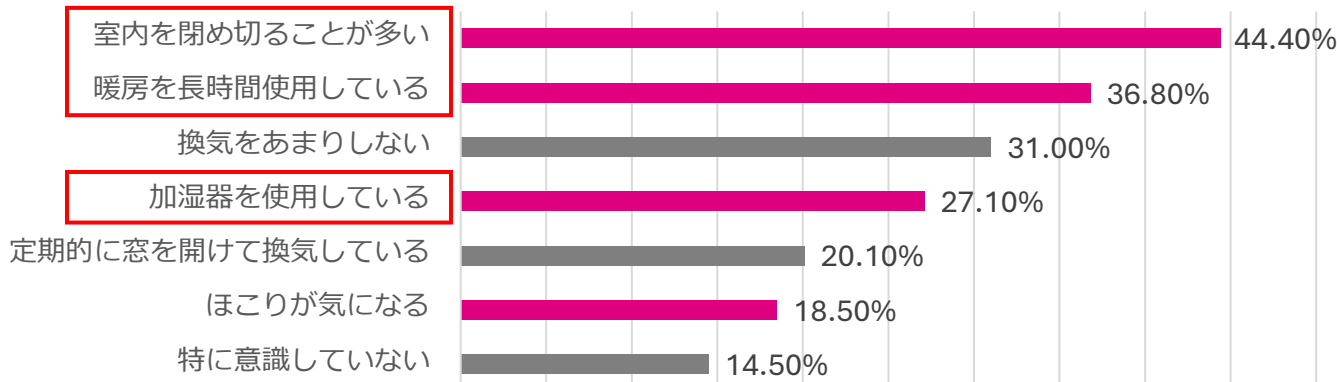


約6割が冬にダニ対策を意識していないことが判明！

■実際の冬の室内環境は上位は“加湿&暖房”でダニの繁殖に最適な環境に

しかし、冬の室内環境について尋ねたところ、「室内を閉め切る」（42.0%）、「暖房を長時間使用する」（35.0%）、「加湿器を使用する」（27.9%）と、上位に挙げたのはいずれもダニが繁殖しやすい環境条件につながる行動でした。乾燥によって一時的に活動が落ち着くように見えても、加湿や暖房によってダニにとって快適な温湿度が保たれる冬の室内では、ダニによる被害が続く可能性があります。【図6】

【図6】冬の室内環境で、当てはまるものを教えてください（複数回答可）（n=394）



アレルギー専門医・鈴木慎太郎教授より解説コメント

■ 秋以降も続く隠れダニシーズン。活動条件は「温度25～30℃・湿度60～80%」

ダニの活動には温度25～30℃・湿度60～80%が最も好条件です。近年の住宅は高気密・高断熱化が進み、冬でも室温が20℃前後、暖房や加湿器の利用で湿度が60%前後になることもあり、まさに「人に快適＝ダニにも快適」な環境ができています。特に寝具やソファ、カーペットなどは人の体温と汗により局所的な温室となっています。こうした部屋の中の環境に加えて、気候変動により秋でも湿度が下がらない日が多く、夏に増えたダニがそのまま生き残る“隠れダニ”シーズンも続いています。

■ 衣替えでアレルゲンが舞う。収納前の乾燥・駆除がポイント

通気の悪い押し入れやクローゼットでは湿度がこもりやすく、収納前に乾燥や駆除が不十分だとダニが繁殖しやすい環境になります。その結果、ダニの死骸やフンといったアレルゲンが取り出し時に空気中へ飛散し、喘息や鼻炎の悪化につながるおそれがあります。

■ 「やったつもり」になりがちな対策も。正しい温度・乾燥や適切な対策グッズを意識して

布団を干せば安心と思っている方も多いですが、天日干しでは表面温度は40℃程度で、ダニが死滅する50～60℃には届きません。さらに、布団を勢いよく叩く行為は、死骸やフンを空中に舞い上げるため逆効果です。布団乾燥機や掃除機を併用し、内部まで熱を通すことが重要です。さらに、衣替えで使いがちな虫食い防止を目的とした防虫剤ではダニには効果がないため注意が必要。加熱乾燥＋ゆっくり掃除機＋湿度管理を軸にした対策、そして適切なダニ対策グッズの使用が欠かせません。

■ “秋冬も油断できない”。暖房・加湿で再び活動、喘息の背景にも

秋以降にダニを放置すると、冬の暖房・加湿によって再び活動が活発になります。布団・枕・マットレス内部やカーペット、ぬいぐるみなどは体温と湿気で60%前後の湿度が保たれ、繁殖が続きやすい局所的な温室になります。特に寝室は見えない湿度ポケットが多く、見過ごしがちな観葉植物の鉢周辺も注意が必要です。こうした環境がダニの数や死骸・フンを増やし、喘息や鼻炎などアレルギー症状の悪化につながる考えられます。秋冬もダニは生きているという意識で、通年の対策を続けることが大切です。

■ 鈴木 慎太郎准教授 プロフィール

昭和医科大学病院（東京都・品川区） 呼吸器・アレルギー内科 医師

昭和医科大学 医学部 医学教育学講座・医学教育推進室 准教授

呼吸器内科専門医・指導医 アレルギー専門医・指導医 総合内科専門医・内科認定医

一般社団法人アニサキスアレルギー協会理事。喘息、花粉症、食物アレルギー、動物・昆虫アレルギー、薬物アレルギーなど、さまざまな分野のアレルギーに精通している。昭和医科大学病院には日本全国からアニサキスアレルギーはじめ、多くのアレルギー患者が来院し、専門外来で日々診療にあたっている。

ダニ対策グッズ『さよならダニー』について



■ さよならダニー DX（4枚入り） 1個～5個セット 1,738円（税込）

誘引剤増で従来品より捕獲力を増した、さよならダニーの上位モデル。ダニを誘い込む2種類の誘引剤と強力粘着シートを採用し、布団やカーペットの奥に潜むダニをおびき寄せてしっかりキャッチします。殺虫剤不使用で、お子さまやペットのいるご家庭にもおすすめ。置くだけの簡単設置で、交換の目安は約2か月。人気の高機能タイプです。

公式オンラインストア：<https://liberta-online.jp/shop/products/01800631>



■ さよならダニー（4枚入り） 1個～5個セット 1,155円（税込）

殺虫剤を使わず、ダニの「誘引」「捕獲」を1枚で完結させる人気シリーズ。

置くだけの簡単設置で、布団・ソファ・カーペットなど、ダニが潜みやすい場所にしっかり対応します。交換の目安は約2か月で、使用後はそのまま捨てるだけ！

公式オンラインストア：<https://liberta-online.jp/shop/products/01800633>



■ さよならダニー ワンプッシュスプレー 1,628円（税込）

置き型シートでは対策しにくい箇所にも手軽に使えるスプレータイプ。ソファの下やクローゼットなどにワンプッシュするだけで、ダニを寄せつけにくくします。掃除のついでや気になるときにサッと使える、殺虫剤不使用のうれしい処方。ペットや子どもがいるご家庭にもおすすめの“プラスワン”ダニ対策アイテムです。

公式オンラインストア：<https://liberta-online.jp/shop/products/01800632>