

梅雨時期気になる…カビについて



雨の多いこの時期気になるのがカビ。放っておくと病気の原因となる事もあります。梅雨時から夏にかけて、気温・湿度が上がってくる為、カビにとって最適な環境となります。対策等、カビについてまとめました。

カビを放っておくと病気を引き起こすことも…

カビにより発症する病気は、基本的にはアレルギー性疾患、中毒、感染症の3つに分けられます。

① アレルギー性疾患

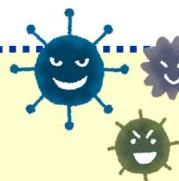
カビの胞子を呼吸で体内へ吸い込むことによって「アレルギー性鼻炎」「アレルギー性咽喉頭炎」「気管支ぜんそく」など鼻や喉や肺といった呼吸器に症状が出ます。

②カビによる中毒

食品に付着したものなどを口から摂取して、下痢・嘔吐などの中毒症状が起きます。種類にもよりますが後に慢性疾患から、がん、肝臓・腎臓障害へと進行する可能性もあります。

③皮膚の感染症

人の肌に取りつくと、感染症の原因になります。水虫やタムシ、皮膚カンジダ症、マラセチア毛包炎などを引き起こします。



カビの生えやすい3つの条件！！

- **温度**：特に20～40℃
- **湿度**：60～80%（室内で快適な湿度は40～60%）
- **栄養**：ホコリ、ハウスダスト、食べカス、人のアカ等

この条件をなくすことで
カビ発生の予防！！



予防方法と対策ポイント

カビの要因をなくす為には、4つのポイントがあります！！

- **除湿**：カビが発生・繁殖しやすい環境を防ぐ！
- **換気**：カビが好む湿気を溜めないように空気の流れを作る！
- **除菌**：清潔にすることでカビの胞子が発生しにくい状況にする！
- **掃除**：カビの栄養源になるホコリやハウスダウトを取り除く！

注目!

◎具体的には…

- ✓ 晴れ間には**窓を開けて**換気をまめにする！
- ✓ 押し入れやクローゼット、シンク下の収納スペース等はこまめに換気し、**除湿剤や除湿シート**を活用する！
- ✓ **布団やパッド**などは日干し・布団乾燥機・布団クリーナーで湿気・ダニを取り除く！
- ✓ 温度計と湿度計を室内に常備し、**除湿機・エアコン**を上手に活用する！
- ✓ お風呂から出るときは、**冷水**をざっとかけて浴室の換気をする！
- ✓ 水回りも換気を心がけ、水分を**こまめに拭きとる**！
- ✓ キッチン**は換気扇を回して**、湿気をこもらせない！
- ✓ 風通しをよくする為、**すのこ**を物の下に敷くのも◎
- ✓ 濡れたままの靴や服、タオルなどをそのまま放置しない！
- ✓ シンク周りなどに飛び散った**水気・汚れは、放置しない**で拭き取る！
- ✓ **冷蔵庫の中も無菌ではない**ので清潔に保ち、中の物もこまめに整理するようにしましょう！



日本の気候は高温多湿な為、カビから完全に逃れることは難しいです。普段のお掃除をより念入りに行い、カビの発生・繁殖をできるだけ抑え、健康被害から身を守りましょう！