

クリニックレポート

今月の話題:カビ退治だ!!



今年も、梅雨の季節を迎えましたが、みなさん、お元気でお過ごしでしょうか。

梅雨は、作物にとっても、私たちにとっても、かかせない恵みの雨でもあります。傘、紫陽花、かたつむり、菖蒲など、この季節ならではの風情も楽しみたいですね。

ただ、この時期は湿度が高くなることで、いろいろな健康障害を引き起こします。特に、カビの発生により、せきやくしゃみのアレルギー症状や、皮膚のかゆみや水虫が発生しやすくなります。

せきやくしゃみは、カビの胞子を吸い込むことで症状が出ます。また、カビを放置することでその胞子をさらに増やしてしまいますので、早めのカビ退治が必要です。

カビの発生条件



- ① **温度** ●20～30度が発生しやすい。特に25度前後が好条件。40度以上で発生がほとんど止まり80度30分の加熱でほとんどのカビが死滅する。が、胞子や菌糸は死滅しない。低温では長い期間を経て育成するので冷蔵庫の過信は注意を要する。
- ② **栄養** ●ホコリ、チリ、石けんカスなど
- ③ **湿度** ●多くは80%以上で発生し、60%以下ではほぼ発生しない。雨の日や部屋干しの時は80%以上になりやすい。
- ④ **酸素** ●カビは空気がないと生育できないが、カビの胞子は死滅しない。

カビの予防

① 栄養の遮断

- ホコリやチリがたまらないように、こまめに掃除（家具と壁の間などは特に）
- エアコンの掃除
- 浴室の掃除（石鹸カスが残らないように天井や壁面も）
浴室は45度程度の湯で洗い流し、その後水をかけて温度を下げる
- 排水口の掃除

② 湿度の管理

- 部屋の換気 浴室の換気
部屋の換気は窓を2か所開けて、風の通り道を作る。
雨の日は、換気扇と扇風機で外へ湿った空気を出す。

こまめな掃除と換気を心掛けて快適な梅雨をお過ごしください。

