

梅雨から夏にかけてのカビ対策



高温多湿を好むカビにとって日本の気候は好条件。特に梅雨どきから夏にかけては、カビが繁殖するのに絶好の環境です。

カビが増える温度・湿度・栄養の条件とは？

カビは次の条件が揃うと急速に繁殖しはじめます。梅雨時は冬の5~6倍も増えるといえます。

- ①温度……20~30℃
- ②湿度……70~90% (6月~9月の平均湿度は75~78%)
- ③栄養……食べ物やほこり、汚れだけでなく、ペンキ、プラスチック、アルミニウム等、住宅内外のほとんどのものを栄養源にする。

カビがアレルギーや肺炎の原因に！

人間にとってほとんどのカビは無害、もしくは有益で、味噌などの発酵食品、医薬品、環境浄化など幅広く利用されています。しかし、一部にはカビ毒を作り出す有害なものがあり、下記のような病気の他に水虫、食中毒などの原因にもなります。




カビが引き起こす主な病気

- アレルギー
アトピー性皮膚炎やじんましん、喘息、鼻炎、結膜炎などさまざまなアレルギー性の症状を引き起こす。
- 夏型過敏性肺炎
咳と微熱が続く、やがて高熱が出る。毎年夏に発症し、涼しくなる頃に治まる。「夏になると咳が出る」という人は要注意、慢性化すると危険。
- アスペルギルス症
初期症状は咳、発熱、胸痛、血痰等。健康な人はめったに発症せず、過去に肺の病気をしている人や病気で抵抗力が落ちていない人に起こりやすい。

除湿、送風でジメジメを解消！

カビ予防の基本は「風通しをよくする」「湿度を抑える」こと。ただし梅雨時の外気は室内より湿度が高いことが多いので、換気が逆効果になることもあります。エアコンや除湿器などを上手に活用しましょう。また、押入など空気が留まりやすい場所には、扇風機などで強制的に風を送り込むことも効果的です。

場所別：カビを防ぐポイント

- 浴室** 最後に入浴した人は床や壁面に水をかけて浴室の温度を下げる。入浴後もしばらく換気扇を回し、湿気を逃がす。酢と水各1/2カップに塩を入れた塩酢をスプレーする。
- 玄関** 雨で濡れた靴や傘などは乾かしてから収納する。下駄箱に吸湿作用のある重曹や炭を入れておく(押入やクローゼットなどにも効果)。
- 押入** すのこなどを活用して空気の通り道をつくる。物を詰め込みすぎない。
- 台所** 調理時や水を使うときは換気扇を回す。
- 居室** 家具類は壁と5cm以上離して置く。
- エアコン** フィルターの掃除をこまめに行う。使用前後は窓を開け「送風運転」にしてフィルター内の水分を飛ばす。

【今月のことば】 鈴木健二(元NHKエグゼクティブアナウンサー)

「挨拶」とは何か？それは「心を開いて相手に迫る」ということである

1952年にアナウンサーとしてNHK入局。「歴史への招待」「クイズ面白ゼミナール」等の人気番組の司会者として活躍。1982年には、著書「気くばりのすすめ」(講談社)が、単行本・文庫本併せて400万部を超える大ベストセラーになった。

挨拶の「挨」という字には「聞く」、「拶」という字には「迫る」という意味がある。すなわち、挨拶とは、自分から心を開いて、「こんにちは」「おはようございます」などと言うことで、相手に迫ること。それゆえ、コミュニケーションの基本は、まず挨拶からなのだろう。

参考：鈴木健二著「気くばりのすすめ」(講談社)