



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした  
保健事業を展開していきます。

今回は、カビ対策について、お届けいたします。

### 第52話: カビ対策

カビは季節や場所を選ばず私たちの生活のなかに忍び込んで、  
衣食住のあらゆる場面で繁殖するだけでなく、アレルギー疾患の 原因にもなる存在です。  
カビの弱みをしっかり知り尽くし徹底退治に乗り出しましょう。

#### カビが好む条件

- 栄養(食品に限らず、ほこりや汚れなども)  
カビは栄養源となるものに寄生して成長します。カビが特に好きなものはデンプン、糖分などの炭水化物やセルロースに富んだものです。またカビ自身からも酵素や酸を出して、水に溶けない金属や繊維を分解して吸収、発育します。ですから、食品、畳、皮革、タイル面、ナドほとんどのものを栄養源にします。
- 温度  
カビが発育する最適温度は、5～35度の範囲です。20度を超えると急速に活発になり、28度あたりでは繁殖が一番盛んになります。
- 水分  
カビは少しの水分があれば生育します。かなり低い湿度で生育するものもありますが、大部分のカビはジメジメした場所を好みます。湿度が60%を超えるとカビ、ダニが発生しやすくなり、80%を超えるとあっという間に増殖してしまいます。
- 酸素  
ほんの少量の酸素があればカビは生育します。つまり地球上のほぼどこでもカビは発生、生育できます。

#### カビがヒトに与える影響

空中を浮遊しているカビが原因で起こるアレルギー症状には、アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎、喘息などがあります。

時には重大な病気を引き起こす原因になることもあります。カビ以外にアレルギーの原因になるものといえばダニです。ダニにはさまざまな種類がいてカビを餌にするものもいます。また、カビはダニが好むような餌をつくることによってダニを育ててしまいます。つまり、カビが生えているところにはダニが寄ってきます。アレルギー症状など病気の素を増やさないためにもカビの退治は重要なのです。

#### カビを発生させないための対策

最近の日本の家屋環境は、梅雨のみならず、冬場でも適度な湿度と温度が保たれ、カビの生えやすい高温多湿な状態です。カビの好む4条件のどれか一つを抑えれば、カビの発生はかなり阻止することができます。空気が高温多湿にならないように、部屋の風通しをよくし、防湿剤を活用するなど工夫しましょう。また、こまめに掃除をして、ほこりや汚れを防ぎましょう。もし、カビが生えてしまったときには、消毒用アルコールでカビを殺菌しましょう。

一般家庭でカビの生えやすい場所といえば、風呂場、押入れ、トイレ、台所などがあげられます。特に、風呂場は、温度や湿度が高く、カビの栄養分の豊富な場所です。

#### ●風呂場のカビ対策

カビは石鹸やシャンプーに垢などが混ざったものを餌にしています。

風呂あがりの際は、特にシャンプーや石鹸が置いてあるコーナーや身体を洗うスペース周辺はしっかり洗い落とし、壁や天井を熱いシャワーで洗い流します。次に、冷たいシャワーで室内の温度を下げます。そして、窓を開けたり、換気扇を回して壁や天井を乾かしておきましょう。



### 化繊アレルギーの人は薬に要注意

化学繊維を着るとチクチクするとか、かぶれるなどという人は薬アレルギーも起こしやすい。なぜなら、化学繊維に過敏な証拠であり、実は多数の薬は化学物質そのものの石油製品だからだ。

化学物質である薬は体にとっての異物と認識されるので排除の対象となり、体が我慢できる限界を超えると、アレルギー症状がでてくる。

薬を処方するときに「薬のアレルギーはありますか？」と質問されることがある。以前、薬を飲んでアレルギー症状を経験している人はそのことを告げることが欠かせない。また、最近、化繊でかぶれたりかゆみが出たりするようになった人もそのことを告げよう。



---

#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) (当組合宛)までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

#### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

