



梅雨到来！早めの対策を！！



あなたの周りに梅雨時期になるとアレルギー症状に悩まされている方はいませんか？

桜が散って、暑くなってきたら梅雨のシーズンが始まります。今回のテーマは、梅雨の時期に繁殖しやすいカビやダニの対策についてです。たかがカビと軽く見ていると大変な事態に陥ってしまうかもしれません。春になると毎年体調が悪くなる…。その原因はもしかするとカビ・ダニによる影響かもしれません。

なぜ梅雨の時期にカビやダニが繁殖しやすいのか？



- 梅雨の時期は、湿度が80%を超える日が多く、ダニやカビにとって非常に心地よい環境となります。
- ・**ダニ**は、湿度**70%**以上、室温**20～25℃**といった環境を好みます。
- ・**カビ**は、湿度**65%**以上、室温**20～25℃**といった環境を好みます。
- さらに、梅雨の時期は窓が開けられず、部屋を閉め切った状態にしておくことが多くなります。すると、そこにホコリがたまり、そのホコリにダニやカビ菌の胞子がくっついて繁殖します。



人に与える影響



ダニやカビの死骸はアレル物質と呼ばれ、繁殖したダニやカビの死骸が空中に舞い上がります。アレル物質を放置したままにしておくとなアレルギー鼻炎を悪化させたり喘息を発症してしまう危険性が高まります。

ダニ	ダニの種類にもよりますが、ダニが直接的に人体へ影響を及ぼすというより、死骸やフンを吸い込むことによってアレルギーや気管支ぜんそくの症状が出たり、ダニを主食とする他の害虫を寄せつけて、刺されるなどの被害が出たりします。
カビ	ぜんそく、アトピー性皮膚炎、過敏性肺炎の他、水虫の原因にもなります。又、カビの胞子を吸い込んだり、カビに気が付かず口にしたことによって下痢や腹痛・食道炎や胃腸炎吐気などの健康被害を起こす急性毒性タイプもあります。さらに、長期間に渡って口にした吸い込んだりすることにより、がん・神経症状・血液障害などの慢性毒性タイプがあります。

家庭で出来る効果的なカビ・ダニ対策は？



- **ダニは高温が苦手です。** 定期的な天日干しをしましょう。普通に干しているだけだと表面温度がそれほど上がらないのと、ダニが布団の奥に潜ってしまいますので、よく叩いて取り込むようにしましょう。それでも完全には死滅しませんので車をお持ちの方は日当たりのいいところに停め、3時間ほど布団を車内に入れておくのも有効です。
- **ダニは水も苦手です。** 布団のダニは80～90%を水洗いで除去できます。布団だけでなく、パジャマなどの寝間着は1～2日に1回、シーツ、枕カバー、タオルケットなどの寝具は最低でも週1回は洗濯しましょう。
- 布団につく黒カビも上記と同じような対策で除去できます。「除湿」「高温」「水洗い」を徹底して、快適な生活を送りましょう。(水洗いした場合、脱水・乾燥も行って下さい。)
- 就寝時、8時間睡眠だと400gも汗をかきます。この汗は布団に吸収されるだけでなく、水蒸気となって寝室の密室に充満してしまうので、朝起きたら、窓を開けて換気をする、布団は晴れた日に干して乾燥させるなどの対策をとりましょう。
- 押し入れやクローゼットはこまめに開放し、換気をしましょう。
- ベッドの下にはモノを置かず、通気性を確保しましょう。

いつもより「清潔」を心掛け、梅雨時期を快適に暮らしましょう。