

<井上病院 理念>

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること



ジメジメ梅雨のカビ ～体に与える影響と退治法～

梅雨時の悩みの種「カビ」。カビと人間は昔から共生関係を保ってきましたが、最近その関係が崩れつつあります。その証拠に、カビによって起こる病気が増えてきました。例えば…

【カビが原因で発生するアレルギー症状】

<喘息>

体の免疫力の低下などにより喘息の症状が出る場合があります。梅雨のようなジメジメと湿気が多い気候の時に咳がひどくなるようであればカビアレルギーの可能性ががあります。

<アレルギー性鼻炎>

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状が出ます。鼻水はさらさらとした水のような鼻水が出るのが特徴です。

【カビが原因で発症する病気】

<夏型過敏性肺炎>

トリコスポロンというカビが肺に入ってアレルギー反応が起こります。咳、息切れ、微熱、倦怠感などの症状があるのですが、旅行などで家を数日間離れると症状が治まるという特徴があります。

<水虫>

水虫とは俗称のことで、正しくは「足白癬」といいます。かゆみや皮膚のただれなどの症状があります。

【カビが好む条件は？】

- 栄養**：有機物であれば、食品類に限らず、ほこりや汚れなどなんでもOK
- 温度**：多少カビの種類によって異なるが、最も活発なのは20～30℃
- 水分**：室内の湿度が、70～90%程度が大好き
- 酸素**：カビの胞子が発芽するためには必ず**酸素**が必要



【カビを防ぐポイント】

Point1 湿度を下げて水分を与えない

カビは**湿度65%以下**だと発育が困難。家の湿度が高くなる原因は、気象条件、立地、生活に伴う水蒸気の発生、などが考えられます。いかにして湿度を低く保つかがポイントです。

- 梅雨の晴れ間は、室内の空気の入替えをしたり、**換気**をする
- 濡れた衣類や傘などを室内に持ち込まない
- 除湿機を置いたり、除湿剤、すのこなどを使って湿度を上げない
- 浴室の水蒸気を部屋に持ち込まないようにする
(浴室と部屋の境の戸を開けたままにしない)
- 料理をする時には、換気扇を必ず回す

Point2 温度を利用してカビの繁殖を防ぐ

一般にカビの胞子は、**45℃以上**で死滅するといわれています。手軽なのは**天日干し**。晴れた日には、カーペットや布団などを太陽に当て、加熱乾燥！家庭用の布団乾燥機でも同じような効果が得られます。

Point3 結露を防ぐ

結露は、夏場よりも冬に起こりやすいですね。暖房設備がととのった現代では窓や壁に結露を起こしやすく、それがカビを生やす原因となります。結露を起こしやすい壁には家具をピッタリ置かない、換気を十分に窓ガラスに結露を発生させない、などの工夫が必要です。

医師交代のお知らせ

退職

佐々木 聖奈 (消化器内科)

着任

中舗 卓 (消化器内科)