

こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

6月に入り、ジメジメとした梅雨の季節になりました。この時期は雨の日が続くことが多く、湿気がたまりカビも増えてきます。空気中にはたくさんのカビ胞子が浮遊しており、このカビが知らない間に体内に入り込み、病気を引き起こす可能性もあります。今月は、この時期に注意したいカビの予防法についてご紹介したいと思います。



カビが繁殖する条件

カビが繁殖する条件は温度・湿度・養分です。特に温度20~30度、湿度70%以上になると活動が活発になります。また、たんぱく質や炭水化物などの栄養を養分にして生えますので、皮脂や食べかす、ホコリ、石鹸カスなど家のあらゆるものがカビのエサになります。

カビの予防方法

浴室



- 入浴中：湿気が残りやすい浴室は、できるだけ入浴中も換気扇を回します。
- 入浴後：まずは栄養分となる汚れを落とすため、壁や床を熱いシャワーで洗い流します。室温が高いままだとカビが繁殖しやすいので、最後に冷たいシャワーをかけて温度を下げます。壁や床に残った水分は拭き取りましょう。換気対策として換気扇は24時間回したままにしておくのがオススメです。

キッチン



- 調理中・炊飯中・皿洗い時も換気扇を回します。
- 流しから飛び散った水がカビの原因となるケースが多いです。水仕事の後は、こまめに水分を拭き取りましょう。蛇口付近、排水溝周辺は特に注意が必要です。

玄関



- 下駄箱や傘立てなどは、湿気の温床です。
- 下駄箱は扉を閉め切ったままにせず、定期的に開けて風を通し、湿気をとるようにします。
 - 靴底はカビが生えやすい場所です。下駄箱の中に突っ張り棒を2本渡して、靴底にも風が通るようにするとカビが生えにくくなります。
 - 外から持ち込んだ土・砂・ほこり・雑菌などで汚れています。これらカビの栄養源となる汚れを取り除くと、カビ自体はもちろんにおいも防ぐことができます。
 - 除湿剤を置いてカビを抑制しましょう。

【除湿剤】きれいな空き瓶などの容器に重曹を入れ、ティッシュやキッチンペーパーでふたをします。重曹は湿気を吸い取ってくれるだけでなく脱臭効果もあるため、湿気やにおいが籠りがちな下駄箱の中にぴったりのアイテムです

窓のサッシ



- 窓枠のゴムパッキンやサッシの汚れが栄養となり、カビが繁殖しやすくなります。そこからカーテンまでカビが移ることもあります。
- 水滴やホコリをこまめに除去することが大事です。
 - 窓の結露を拭き取るには結露取りワイパー、窓枠には結露を吸い取ってくれる吸水シートなどが活躍します。掃除した後に消毒スプレーを吹きかけると、よりカビが発生しにくくなります。

カビは、**換気をする・湿度を下げる・ホコリを断つ**、この3つで発生をグンと抑えることができます。高温多湿で栄養源となるものがあると発生しやすくなり、一度発生してしまうと一気に増えてしまいます。カビが発生しないように早めに万全の対策をとり、今年の梅雨を乗り切りましょう。

