



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。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が原因となる病気と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は**温度・湿度・養分**です。特に**温度20~30度**、**湿度65%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。

## 【カビが原因で発症するといわれる病気と主な症状】

### 慢性肺アスペルギルス症

主な症状・湿った咳と痰、胸痛、呼吸困難、持続的な発熱、体重減少など  
進行すると血痰が出るのが特徴です。  
原因となるカビ・**アスペルギルス・フミガーツス**  
ホコリの中に多いカビです。

### 夏型過敏性肺炎

主な症状・乾いた咳、微熱、倦怠感、息切れなど  
肺の炎症が進むと息苦しさも伴うこともあります。  
旅行などで家を離れると症状が軽くなり  
帰宅すると再び症状が現れるのが特徴です。  
原因となるカビ・**トリコスポロン・アサヒ**  
湿気のある場所を好むカビです。

## カビが原因かも・赤ちゃんや子供にも注意しましょう

赤ちゃんや子供にカビが原因で起こる症状として有名なのは**喘息**です。診断基準としては、「2歳未満の子供が息を吐いている時にゼーゼー・ヒューヒューという喘鳴(ぜんめい)を3回以上繰り返すこと」と、小児気管支喘息治療管理ガイドラインで示されています。この症状が見られる場合は小児科での診察を受けましょう。その他、**驚口瘡(がこうそう)**という病気があり、これはカンジダアルビカンスというカビ菌が口の中に入り、口の中に白い斑点のようなものができるという症状があります。カビ菌が付着した指をなめたり哺乳瓶にカビ菌が付いていたりすると発症します。

## 【掃除と換気でカビ予防】

### ●浴室

湿気が残りやすい浴室は換気をして、入浴後に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。  
また、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おすすめです。



### ●窓のサッシ

窓のサッシはホコリと結露がたまりやすいので、カビが発生しやすい場所の一つです。結露防止シートで結露を拭き取りましょう。窓の掃除をする時は、サッシの汚れを掃除して消毒スプレーをかけておくと、カビが発生するのを防ぎやすくなります。



### ●エアコン

フィルターにホコリが付きやすいため、内部の結露でカビが増えます。汚れたまま使うとカビをまき散らしてしまいます。フィルターは定期的に掃除をしましょう。エアコンの使用後は送風に切り替え、30分程内部を乾かしてから電源を切るとカビが発生しにくくなります。



### ●下駄箱

靴をすべて取り出し、ホコリやカビをほうきなどで取り除いて消毒スプレーを吹きかけましょう。そのまましばらく喚起すれば掃除完了です。下駄箱の手入れが終わった後も、定期的に換気をするようにしましょう。



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。



## ★材料 2人分★ 野菜とアサリのピリ辛炒め



- ☆作り方☆
- ① 野菜はサク切りにし、あさは海水程度の塩水にひたし、石けんと洗います。
  - ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら、あさり、赤唐辛子をカラエ中火にし、サッと炒める。
  - ③ 白ワインをふり、フタをし、あさが開き、蒸し煮にする。
  - ④ 野菜を加え、強火でサッと炒め、塩、こしょうで味を調えて出来上がり。

- ・水菜…200g
- ・あさり(殻付き)…250g
- ・にんにくの薄切り…1片分
- ・赤唐辛子の輪切り…1本分
- ・白ワイン…大さじ3
- ・塩こしょう…少々
- ・オリーブオイル…大さじ2

全国の医療機関の処方箋を受けれます  
お気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899  
TEL 0966-42-6900  
FAX 0966-42-6910

★今月の担当は上洲です★

