

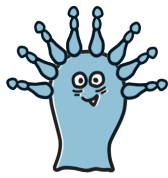
監修: 三宅光富 みやけ内科クリニック院長  
内科医・日本呼吸器学会専門医・日本呼吸器内視鏡学会専門医

# 知っておきたいカビの話

カビのなかには喘息やアレルギー性鼻炎の原因になるものもあります。花粉やダニと同じく重要な原因アレルゲンととらえ、カビを減らす&増やさない対策をとりましょう。

## アスペルギルス・フミガタス(アスペルギルス属)

発酵食品で知られるコウジカビの仲間だが、アレルギー性疾患や感染の原因となりやすい。エアコンや洗濯機の内部、押し入れや畳などに潜んでいたりする。



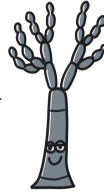
乾燥や高温にもわりと強いよ

### アレルゲンとなる主なカビ

## クロカビ(クラドスポリウム)

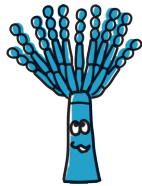
浴室のタイルや壁に生えるイメージが強いが、実際はあらゆる場所に発生し、空気中に漂う数も多い。喘息やアトピー性皮膚炎の原因となる厄介者。

黒く見えるのは菌糸が密集してからだよん



## アオカビ(ペニシリウム)

ミカンに生えるカビとしておなじみ。比較的乾燥に強く、いたるところに発生しては孢子を大量に飛ばす。一部のアオカビはアレルギーの原因となる。



ペニシリンとかヒトの役に立つ仲間もいるよ

## ススカビ(アルテルナリア)

気管支喘息やアレルギー性鼻炎の原因となる。湿気を好み、浴室や台所、結露した壁などに発生する。低温に強く、冷蔵・冷凍庫に発生することも。

一般的なカビより十倍以上大きいビツクだろう



## 予防の3ポイント

目に見えるほど大量発生したカビを取り除くのは困難。予防に勝るカビ対策なし!

## 覚えておきたいカビ対策

## 場所別カビ対策

見落としがちなポイントのお手入れ方法

1

### こまめな換気

カビは空気の動かない場所に生えやすいので、窓や扉を開けて風を通すのは基本。押し入れなど風の通りにくい場所は扇風機を使って。

カビがハッキリと目に見えたときにはすでに大量発生して内部にも深く浸透してらんでます



2

### 湿度は60%以下に

カビは湿度60%以下の環境で活動できない。料理中や入浴後は必ず換気扇を回し、必要なら除湿器も使って湿度管理をしよう。

1

### 浴室の天井

浴室を掃除してもカビがすぐ生えてくるのは天井にいるカビが孢子を飛ばして浴室中に広がっているから。1カ月に1回程度、消毒用アルコールをしみこませたタオルで天井を拭くとよい。予防には防カビ燻煙剤を使うと手軽。

2

### 靴箱

靴箱の棚は消毒用アルコールをしみこませた布で拭き、十分に乾燥させる。靴をしまうときは汚れを落とし、1日置いて水分を蒸発させてから。靴箱の下段には除湿剤や防カビ剤を。下駄箱用シートを使う手も。

3

### 水分や汚れのふき取り

窓の結露や入浴後の浴室には、カビの大好きな水分がいっぱい。繁殖を防ぐため換気だけでなく、濡れた場所はふき取りを。

少しずつでも定期的に続けることがとっても大切



いっぺんに全部できなくて大丈夫。できそうなことから始めよう