

健康人で行こう!

こうおんたしつ

高温多湿の環境で

増え続ける「カビ」と「ダニ」



梅雨が終わったとはいえ、蒸し暑さは増す一方…。帰宅すると家の中がモワっ~としている、なんていうこともありますよね。

そして、夏に気をつけたいのが、高温多湿な環境で増え続ける「カビ」、そして「ダニ」の存在です。

よく気になるのが、お風呂場や戸だなで見られるカビですが、実は目に見えなくても、お部屋の中にはダニの死骸やカビが浮遊しているのだとか…。

また、これらカビやダニは“アレルギー症状”の原因の1つになっているのはご存知でしたか？

カビやダニは日常的に家にいるのでアレルギーの原因として気づきにくいかもしれませんが、お風呂場のカビを掃除したり、部屋のダニ対策をしたら、くしゃみやかゆみの症状が無くなったという人もよくいます。

そこで今回のこのコーナーでは、ご家庭で簡単にできるお部屋のカビ・ダニ対策法をご紹介します！

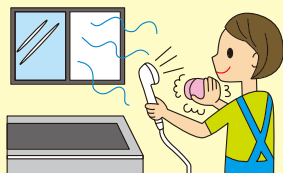
衛生面からもカビ・ダニのない部屋は大切ですが、アレルギー症状に悩む人にとってはちょっとした工夫で毎日が楽になるかもしれませんよ！



場所別 カビ・ダニ退治のポイント

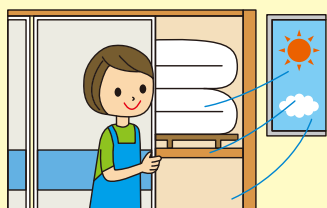
お風呂場の場合

- ・使用後しばらくは必ず換気をする。
- ・シャワーの後は水滴をふき取るのが理想的ですが、そこまで手間がかけられない場合は、冷水を風呂場全体にかけて温度を下げるだけでも効果的です。
- ・カビの餌になる石鹸カスの掃除も忘れずに。
- ・発生したカビはこまめに除去しましょう。



ベッドまわりの場合

- ・布団やシーツなどはこまめに洗いましょう。
- ・寝ている時にかく汗で布団は思った以上に湿気を吸っているの、布団をしまう時は広げて乾かしてからにしましょう。
- ・布団を干す時、布団叩きをするとダニの死骸が表面に出てきてしまうのでやめましょう。布団のダニは掃除機で吸い取るのがおすすめです！最近では布団用の掃除機ヘッドなども販売されています。
- ・ダニを通さないシーツ、布団カバー、枕カバーも販売されていますので、アレルギー症状が気になる人は活用してみましょ。



キッチンの場合

- ・冷蔵庫の食材は新鮮なうちに使い切る。古くなった食材はカビの発生源になります。
- ・料理中は湿度が上がるので、換気扇を忘れずに回しましょう。
- ・ゴミ箱はこまめに空にして、定期的に洗いましょう。
- ・閉め切った戸だなの中も要注意！晴れた日は開けて換気しましょう。

お部屋の場合

- ・家具の配置はカビ・ダニの餌となるホコリがたまらないようにすることが大切です。家具も表面がふきやすいものを選ぶのがよいでしょう。
- ・ホコリがたまりやすいカーペット、ぬいぐるみなど、ダニの好むものはできるだけ避けるべきですが、ただ好みもあるので、置く場合は洗えるタイプのものが好ましいです。
- ・押入れやクローゼットも湿気がたまりカビ・ダニが好む環境です。定期的にかけて空気を入れ換えをしましょう。扇風機を使って中に風を送るのも良いでしょう。
- ・湿度が高い日はエアコンで部屋の湿度を下げたのが一番です。ただし、エアコンの内部はカビの発生ポイントでもあります。これを防ぐためにエアコン使用後はしばらく送風機能を使い、風で内部の水滴を飛ばしましょう。また、エアコンフィルターの掃除も忘れず定期的に行いましょう。

今回ご紹介したちょっとした工夫でも「カビ」「ダニ」の発生を抑えることができ、アレルギーで悩む人にも優しい環境が作れます！高温多湿の季節も清潔で快適な暮らしをエンジョイしたいですね！