



訪問看護リハビリステーション



カビを知って、カビを制す

こんにちは。看護師 藤崎です。

今年も暑い夏が始まろうとしています。その前の雨シーズン到来中ですね。雨は、木々や美味しい野菜のためには大切なのですが、いつのまにか家の中にはカビが発生しちゃっていませんか？

カビが生える条件

カビが生える条件とは？

カビが生えやすいのは、①温度 20~30度、②湿度 60%以上、③ホコリなどの栄養分の3つの要因があれば繁殖するそうです。容易に揃いやすいですね(〇〇)；) ご存知の通りカビは、全てが悪いものではないです。ただ問題なのは、知らないうちに体の中に取り込み、病気を引き起こすこともあります。

栄養分	温度	湿度
ホコリなど	20~30℃	60%以上

カビが生える条件とは？

浴室などの湿った場所に発生する黒カビは目に見えますが、実はリビングや寝室など家の中の至るところに見えないカビが存在している可能性があるということになります。一説によると、一般の家庭では1立法メートル当たり100~1000個のカビが浮遊しており、私達は、1日に約1万個のカビを吸っているとも言われています。

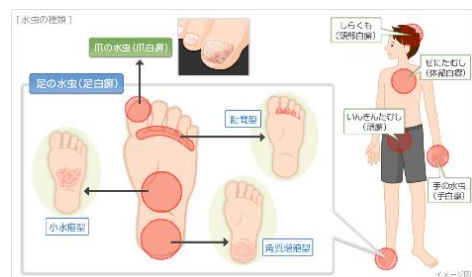
カビが人体に与える影響とは？

吸い込むことで、個人差はあるのですが、アレルギー症状や、様々な病気を引き起こすことがあります。具体的には、①アレルギー性鼻炎②夏型過敏性肺炎③気管支肺アスペルギルス症④水虫などです。鼻水、鼻詰まり、発熱、せきや痰、倦怠感が強くなってきたなど症状がある場合やなかなか改善しない場合には、我慢せずにかかりつけ医と相談しましょう！



からだにも、カビ？！

④の水虫とは、白癬菌というカビの一種が皮膚に増殖して起こる感染症です。梅雨の季節やジメジメとした時期に汗をかいたまま放置すると起こりやすい皮膚病です。足だけでなく、体幹や顔や腕や頭と身体中のどこにでも感染する可能性があります。それは、白癬菌に感染した爪や剥がれ落ちた足の皮の中でも生き続けるため、そこから皮膚に付着、白癬菌に感染してしまいます。とっても厄介で怖くなってしまいます。



対処と予防について

皮膚を清潔に保つこと！

一日一回は、入浴やシャワーなどで毎日丁寧に洗い、乾燥させること。ただし、ゴシゴシと強く洗い皮膚を傷つけてしまうと、ますます白癬菌が皮膚の深部に入り込んでしまうので、気をつけてくださいね。

カビは、要件3つ揃えば、生えて、増殖してしまいます。反対にこの3つのうち1つでも欠ければ生えてこない！増殖しない！予防が出来る！ってことですね。

[あなたは大丈夫？白癬菌が好む環境をチェック]

当てはまる項目が多いほど、水虫になりやすいといわれています。

- 足を清潔に保てていない、ついつい足のケアを忘れがち
- 毎日、長時間靴を履き、足がむれた状態が続くことが多い
- 足の指が太く、互いにくっつき合って湿りやすい
- 体温が高く、体質的に汗をかきやすい
- どちらかというと、脂性だと思う
- 糖尿病・免疫不全などの持病で免疫力が弱っている

[夏季休業のお知らせ]

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきますので、よろしくお願い致します。なお緊急訪問など、必要な場合には下記休業にかかわらず対応いたします。

8月11日(木)~8月15日(火) まで

