

こんにちは！梅雨シーズン到来しましたね。  
雨二モマケズ、気持ちだけは晴れやかに元気にはつらつと過ごしたいですね♪  
今回は、この時期に気をつけたい「カビアレルギー」と対策についてです。



梅雨時期の  
ジメジメ

## カビアレルギーに要注意！



アレルギーといえば、食品やダニ、花粉などが有名ですが「カビアレルギー」というものも存在します。カビアレルギーは花粉アレルギー等とは違い、外では症状が出ないのに家の中だと症状がでるところがポイントです。特にジメジメした梅雨のシーズンや高温多湿の夏場はカビの成長が盛んになり、住まいのいたるところでカビが発生しやすくなるため、注意と対策が必要です。



### アレルギー性鼻炎

鼻の粘膜が過敏な人が発生しやすいのがアレルギー性鼻炎です。鼻の粘膜にカビが付着し過剰反応してアレルギー反応を起こします。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりが典型的な症状で、鼻水はさらさらとした水のような鼻水が出るのが特徴です。



### アレルギー性皮膚炎

鼻や口からカビ胞子を吸い込むだけでなく、大量のカビの集合体に直接触れてしまいアレルギー性皮膚炎を起こすことがあります。

症状はかゆみを伴った赤い腫れやぶつぶつが現れます。かきむしってしまうと、浮遊しているカビ胞子が付着して悪化する可能性があります。

おかしいと思ったらすぐに専門医へ！  
カビアレルギーの主な症状



### アレルギー性結膜炎

目の粘膜にカビ胞子が入ることで発症します。目や鼻は気管に関連するため他の症状と合併して起こることが多いです。

白目の部分が充血してかゆくなったり、異物感があって涙が出たりする等の症状が現れます。



### アレルギー性喘息

胞子の小さいカビが気道に入ることによって過剰反応し喘息が起こります。

喘息になると、呼吸困難や発作が起こりゼーゼーやユーヒューといった呼吸音になります。

特に乳幼児に多く、カビが原因の場合は重症化しやすいので注意が必要です。

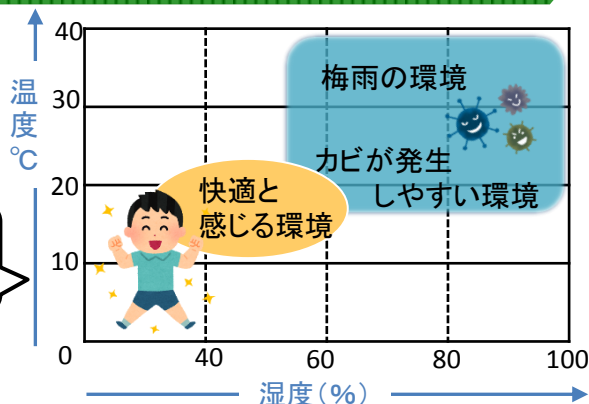
## カビの発生条件は？

## 3大要因の『湿度』『温度』『栄養』

カビの胞子は空気中を浮遊していて、この胞子が壁などを始め、あらゆるものに付着し、数時間で発芽が始まります。そこからあちこちに枝を出して菌系を作り拡大していきます。カビは以下の3つの条件が揃うと発生・増殖するため、このどれか1つでも断つことが重要になります。

- ①湿度・・・70%以上
- ②温度・・・20～30℃
- ③栄養・・・ほこり・木材・食べ物・人の垢など

梅雨の時期はカビにとって理想的な環境とも言えます。



# 「湿気を出したらすぐに換気」 カビ「栄養源を断つ小まめな掃除」

## 「浴室」は換気乾燥と掃除を徹底！

家の中で、最もカビが気になるのが浴室ですよね。浴室の湿度が高いままだと、やがて家全体の湿度にも影響してしまいます。

### →シャワーは大量の湿気を発生させる

浴槽でシャワーを使うと、浴槽につかるより湿度が一気に上がります。また、体に当たった水が飛び散り、水滴として壁に残り、これも湿気の原因になります。

使用後は、換気扇を回したり窓を開放したり、浴室乾燥機を使用して素早く湿気を逃すことが重要になります。

### →浴室はカビが大好きなものがいっぱい

人の垢や石鹸カスなどもカビの栄養源です。定期的な掃除はもちろん、浴室から出る前に、お湯のシャワーをシャワーを最大にして勢いよく壁や床にかけ、その後冷水シャワーで温度を下げましょう。仕上げに水滴をふき取るとさらに効果的です。



## フローリングや畳

フローリングや畳は、カビの餌になるホコリが溜まりやすい箇所です。固く絞った濡れ雑巾でカビもろともふき取ってから、水分を残さないようにからぶきで仕上げてください。

畳にカビが生えてしまった場合は、消毒用アルコールや水で薄めた酢で拭き取るのも効果的です。拭き掃除後は扇風機を当てるなどしてしっかり乾かしましょう。

## 押入れやクローゼット

梅雨の湿気を布団や衣類が吸い、さらに繊維や皮脂など栄養にカビが繁殖する箇所です。

対策としては除湿剤を用いたり、定期的に戸や扉を開け、風通しをよくしましょう。物を詰め込みすぎないこともポイントです。



## 雨降りの頭痛にマグネシウム



雨の日に頭痛になる方は多く、原因の一つに気圧の低下があります。それまで気圧に抑えられていた脳の血管が一気に拡張されて急激に血流が増え頭痛が起こります。

日々の食事での対策としては、頭痛に有効な「マグネシウム」をとることをお勧めします。マグネシウムは脳血管の緊張を緩和させる効果があり、主に大豆製品、海藻類、ナッツ類に多く含まれています。



材料(1人前)

食パン:1枚

大きいスライスチーズ:1枚

しらす:好きな分

ひじき:しらすの半分量

日本人に不足しがちで吸収しにくいカルシウム。カルシウム:マグネシウム=2:1が吸収しやすいそうです

☆骨粗鬆症予防にも☆

①食パンにスライスチーズをのせてひじきをのせてしらすをのせて焼くだけ

②5分で完成します☆

召し上がれ(´▽`)

※ひじきは乾燥、生どっちでもいいです！

地域の方々に毎月健康情報をお届け！！

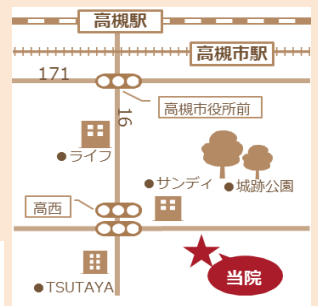
# ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制 **072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向  
駐車場2台分完備