

6 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

カビがもたらす健康被害

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

さわやかな初夏からじめじめとした梅雨へと近づいてきました。少しイヤな季節です。でも、外に出れば紫陽花は鮮やかに咲き、その横にはかたつむり。これも梅雨時期独特の光景です。見方を変えて梅雨を楽しみながら乗り切りましょう！



今月の健康ニュース

◆アレルギーを引き起こすカビ！

夏風邪を引き、治ったのにいつまでも咳が続くということはありませんか？その原因は実はカビという可能性もあります。ずっと使っていなかったエアコンの内部や浴室、トイレ等に発生するカビ、トリコスポロン。これは夏型感敏性肺炎を引き起こします。胞子が 3~10 ミクロンと大きいため、肺胞の中まで吸い込まれやすくなっているために肺炎を引き起こしてしまうのです。家で発生することが多いカビなので、自宅に長くいる主婦の方に影響がある事が多いと言われています。

また、アルテルナリアというカビは、気管支喘息やアレルギー性鼻炎を引き起こします。これも湿気がこもりやすい押入れ、畳のすみなどに発生しやすくなっています。高温多湿を好むので、梅雨時期が一番危険。油断しているといつの間にか生えているカビなので、湿度の高い場所をチェックしておきましょう。

◆カビを防ぐポイント

湿度が高ければ高いほどカビは繁殖しやすくなります。カラッと晴れたお天気を待って窓を開けて、とは思うものの、それを待っている間は湿度は上がるばかりです。曇り空ぐらいの時には窓を開け、換気を行うのが良いでしょう。エアコンの「ドライ」もエアコンの中にカビが生えていて室内に吹き出してしまうこともあるので、事前に掃除していない場合は使用をお勧めできません。

簡単に使えるのは扇風機や換気扇。クローゼットや押入れに向けて扇風機をかけたり、家にある場合は除湿器をかけたりするとカビが生えにくくなります。お出かけ前にセットしておくとも音も気になりません。湿気がたまりやすい洗面所や浴室は、出来る範囲で換気扇をかけっぱなしにするのも湿気対策には有効です。



水虫予防をしよう！

水虫の原因となる白癬菌は湿度が高い環境が大好きです。そのため 6 月は水虫にかかる人が多いのです。足を洗うことは予防に効果的です。お風呂に入った時、外から帰って来た時には、足の指の間までしっかり洗いましょう。ごしごしと強く洗うと皮膚を傷つけて白癬菌の影響を余計受けやすくなるので気をつけてください。洗った後は清潔なタオルでしっかり水気を取って、足を適度に乾燥させておくと良いですね。

クリニック休診のお知らせ



湘南ライフ内科クリニック

6/12(金) 休診



のなかこどもクリニック

6/18(木) 休診

6/20(土) 午後 休診

