

## 衛生委員会報告

### ～第61回 湿気対策について

資料 相模原事業所 草野

これから梅雨になると湿度が上がり湿気が多くなってカビなどの原因になります。  
湿気の溜まりやすいところや湿気対策などについて簡単にお話しします。

### 湿気が人体に与える影響は

湿気は少なくてもいけません、多過ぎても人体に悪影響を及ぼします。

一般的には湿度は40～70%に保つことが推奨されていますが、人が快適に感じる湿度は年齢や季節・天候及び気温などによって異なります。

例えば、夏は、温度が若干高めでも湿度が低ければ、体感温度は低くなり、身体は快適に感じられます（涼しく感じる）。

逆に、冬は、温度が若干低めでも湿度が高ければ、体感温度は高くなり、身体は快適に感じられます（暖かく感じる）。

### 湿気が多いと

・梅雨時に身体がダルく感じられるのは、温度と湿度の変化に身体が対応できず、自律神経が上手く働かなくなる為です。

・高温多湿になると、汗が蒸発しづらくなって体温を調節する機能が働かなくなり、体内に熱がこもって体調を崩し熱中症になります。

・湿度が高くなると、カビ・ダニや悪臭が発生しやすくなります。

ダニやカビは湿度が50%以上で繁殖をはじめ、60%を超すと急激に繁殖を始めます。

温度28度以上で湿度80%以上になると、どんなに掃除を行き届かせていても、カビは生えてしまいます。

・湿度が80%以上になると、食中毒を起こしやすくなります。

### 湿気が少ないと

・冬になって湿度が下がると、唇のひび割れや乾燥肌を引き起こします。

低温乾燥の環境では、皮膚から皮脂や水分が失われ、痒みを引き起こします。

これは高齢者の痒みのもっとも多い原因といわれています。

・湿度が40%以下になると、ウイルスに感染し、風邪を引きやすくなります。

のどが弱い人や喘息の人は、特に注意が必要です。

・湿度が低いと、疲れ目（目がツライ）やドライアイ悪化の原因となります。

## 湿気の溜まりやすい場所は

・浴室・洗面所・キッチン・水回り・押し入れやクローゼット・寝室

湿気の溜まりやすい場所はカビやダニが発生しやすく増えやすくなります

## 湿気が溜まるのを予防するには

カビやダニが発生したり体調を崩す原因になるので、できるだけ建物の中に余分な湿気を溜めないようにしましょう。一番の方法は通気と清潔です。

通気の悪いところは除湿する手段をとり、湿気が溜まるのを防ぎましょう。

また、清潔にしていればカビやダニは発生しにくくなります。

### ○浴室・洗面所

入浴後は換気扇を回し、窓を開けて湿気を外に出します。カビの栄養となる石けんかすや水垢が残らないよう、浴槽のお湯を抜く時に、飛び散った泡をシャワーで洗い流し、スポンジで浴槽の湯垢や汚れをこすり落としましょう。水分を拭き取ると防カビ効果抜群です。

### ○キッチン・水回り

調理中は、大量の水蒸気が発生するため、必ず換気扇を回し蒸気を外に逃がしましょう。

調理後も30分ほどは換気扇を回しておきましょう。

水に濡れた場所はその都度乾いた布で拭き取り、水分が残らないようにします。

三角コーナーは、湿気もあり、食べ物の残りがすや水垢で、常にカビや雑菌が繁殖しやすい状態になっているので、こまめに掃除しましょう。

### ○押し入れ・クローゼット

押し入れやクローゼットの奥は風通しが悪く、カビや結露が発生しやすい状態になっています。

収納は、下（できれば横にも）にすのこを引き、風が通るようにします。

押し入れやクローゼットは閉めきったままにせず、時々開放して中に風を通しましょう。

扇風機や除湿機で強制的に風を送り込むのも効果的です。

晴れた日には、中の布団や毛布を出して、虫干ししましょう。

除湿剤なども利用してできるだけ湿気をこもらせないようにしましょう。

### ○寝室

人は寝ている間に、大量の汗をかきます。

その汗をじっとり吸った布団を押し入れにしまうとカビやダニの格好の棲みかになります。

起きてすぐにしまうのではなく、しばらく乾かしてからにしましょう。

布団や敷きっぱなしのベッドマットも、晴れた日に干して日光消毒しましょう。

また、エアコンや除湿器などはこまめにお手入れしましょう。

## 最後に

6月のじめじめした季節は本当に嫌になりますね。

ですが、アジサイや花菖蒲などといった雨の中に咲く姿が綺麗な花を眺めるという日本ならではの楽しみ方もあります。色々な工夫で、雨の日もさわやかに過ごしましょう。