

季節を感じる生活

～③湿気対策～



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

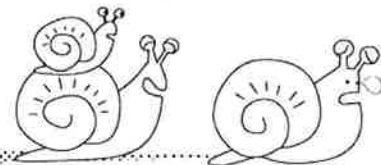
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

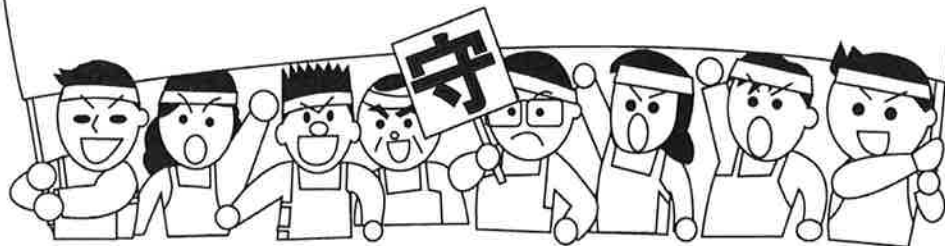
梅雨の季節になると湿度が高くなり、カビなどに悩まされます。快適な生活を送る為にも、湿気の対策を考えてみましょう。



湿気とは...

空気中などに含まれている水分の事を言います。私達は湿気が増え過ぎると、不快さを感じてしまいます。

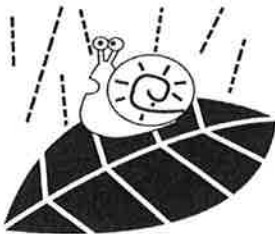
昨今の私達の生活は、湿気が増えつつある傾向にあり、最近の住宅様式や生活習慣の変化などが考えられます。もともと日本の住宅は、襖や障子などを使った風通しのよい構造でしたが、冷暖房の普及や防犯上の問題によって密閉された住宅へと変化してしまいました。



梅雨時のカビと湿度

あなたのお家の 危険度チェック！

- ① 1日中部屋を閉め切っておく事が多い
- ② 室内干しをよくする
- ③ 料理中に、よく換気扇を回し忘れる
- ④ 風通しが悪い
- ⑤ 部屋には観葉植物がいっぱいある
- ⑥ 掃除が苦手
- ⑦ 浴室は休日にまとめて掃除している
- ⑧ 畳の上にじゅうたんを敷いている
- ⑨ 結露をそのままにしている
- ⑩ エアコン・除湿機がない



【○が5個未満の方】

カビ発生条件が少なくても安心は禁物です。
予防を心がけましょう。

【○が5個以上の方】

カビ発生の条件が揃っています。すでに発生
していないか、チェックしてみましょう。

湿度とカビの基礎知識

梅雨時から夏にかけては、
高温多湿になり、カビが繁殖
しやすい環境になります。
出来るだけカビを生やさないよう
ポイントをおさえておきましょう。



①湿度を下げて 水分を与えない事！

カビは湿度65%以下だと発育が困難になります。
まずは室内の空気の入替えや、換気をしっかり
行いましょう。

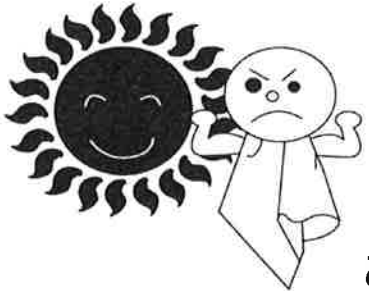
〈湿度を下げて水分を与えないポイント〉

- 梅雨の晴れ間は、室内の空気の入替えをしたり、換気をする
- 濡れた衣類や傘などを室内に持ち込まない
- 除湿機を置いたり、除湿剤、すのこなどを使って湿度を上げない
- 浴室の水蒸気を部屋に持ち込まないようにする（浴室と部屋の境の戸を開けたままにしない）
- 料理をする時には、換気扇を必ず回す



②温度を利用して カビの繁殖を防ぐ！

一般にカビの胞子は、45℃以上で死滅すると言われています。晴れた日には、カーペットやふとんなどを太陽に当てて加熱乾燥をしましょう。



③結露を防ぐ！

結露は冬に起こりやすい傾向がありますが、夏にも起こります。

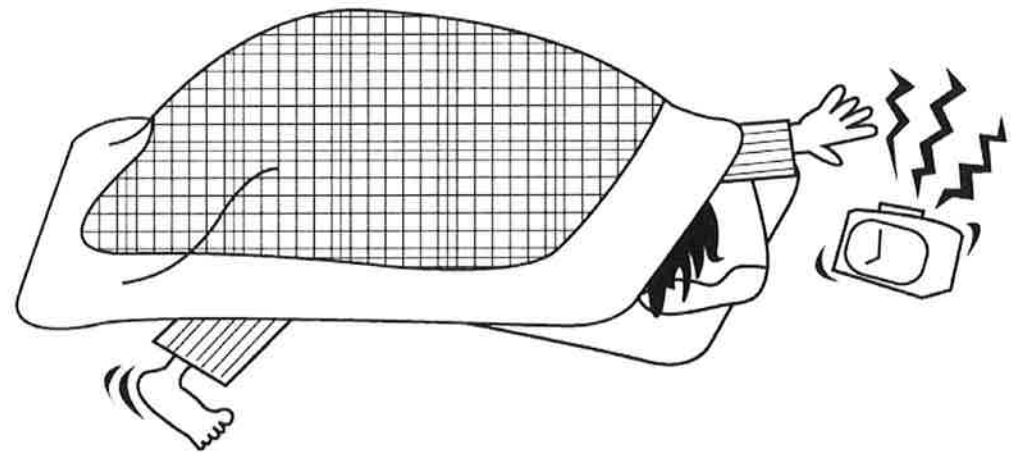
これはエアコンが効いた部屋などに、高温多湿な空気が流れ込んできて、室内の冷たいもの(家具など)に接触することで発生します。



ふとんは清潔に！

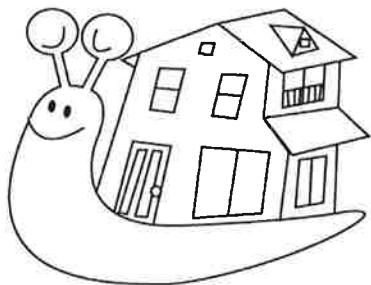
人間が一日に皮膚や呼吸で失っている水分の量は1リットルにもなります。これは、寝ている間も続いているので、汗は寝巻はもちろんふとんにも吸い込まれています。特に天然素材の羽毛や綿などは吸湿性が高く水分を含みやすい素材です。ふとんが水分を含めば、その分ふとんに含まれる空気の量が減り保温性が下がってしまいます。

ふとんを干し乾燥させる事は、
快適な睡眠の為に必要な事です。



人間の体から出たたんぱく質は カビにとって最高の栄養源！

寝具は人間の肌に直接触れる事も多く、見た目以上に汚れています。室内に漂うカビの胞子を吸い込み、そこで発芽して菌糸が付いている事もあります。そのまま湿気が多い押し入れなどに収納すると、ダニ同様、収納している間にカビが増えてしまいます。



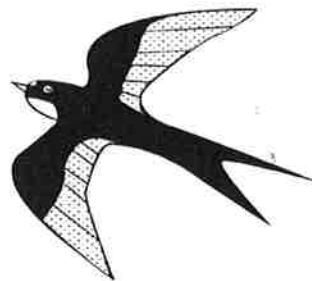
目ごろのお手入れは大事な事！



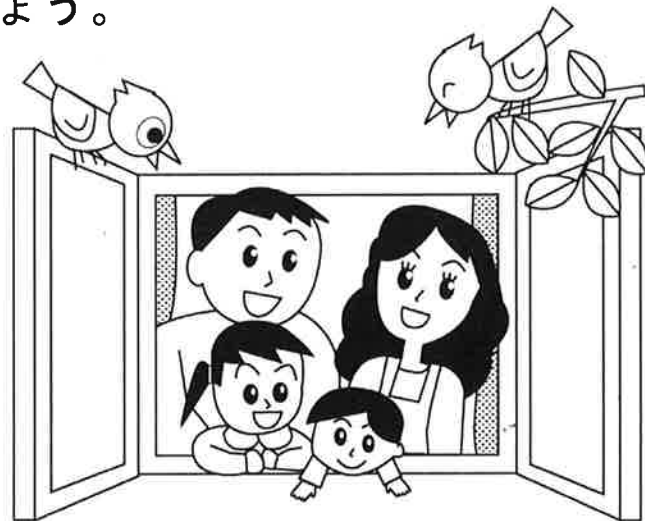
天日干しや、ふとん乾燥機などを使用し、乾燥させておきましょう。また天日干しの際空中を浮遊するカビの胞子をつけたまま収納すると逆効果ですのでよく払ってからしましょう。

裏技湿気取り！

エアコンや除湿機を使うのが一般的。でもちょっとした湿気は、裏技で乗り切ってしまいましょう。



炭



備長炭や竹炭などは、塩素除去や消臭剤として使われる事がありますが、除湿剤としても使う事が出来ます。籠に入れインテリアのように飾り付けてみてはいかがでしょうか？また、炭はほこりがかぶったら、水で洗いよく乾かせば、再利用も出来て経済的であり、エコでもあります。