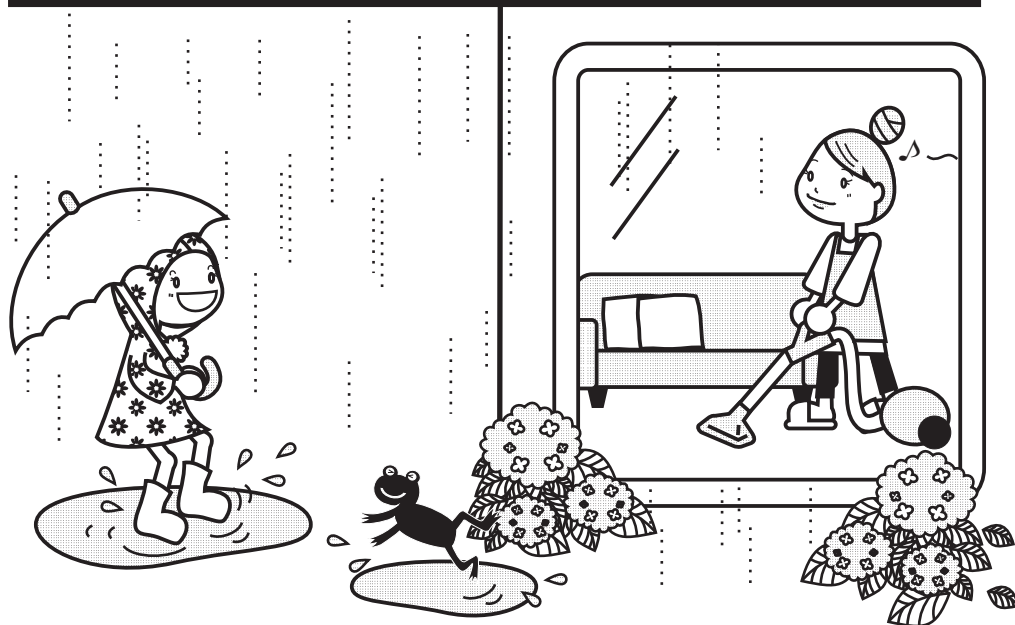


梅雨の快適生活



梅雨のジメジメ時期は

こんなことに注意！

①カビ・ダニ

カビ・ダニは、高温多湿の環境を好みます。ジメジメしがちな梅雨時は、カビ・ダニにとって活発に増える絶好のチャンスです。

②食中毒

食中毒の原因となる細菌は、高温多湿の環境を好むため、梅雨時は、もっとも菌が増殖しやすい時期。

③梅雨だる

低気圧の影響により、だるさや肩こり、冷えなどの体の不調を感じやすくなります。

④ぜんそく・気管支炎

気圧変化や、カビ・ダニがアレルゲンとなって、ぜんそく発作が起きやすくなります。

⑤神経痛・リウマチ

雨の日には神経痛・リウマチなど、慢性的な痛みが強くなることがあります。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君

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

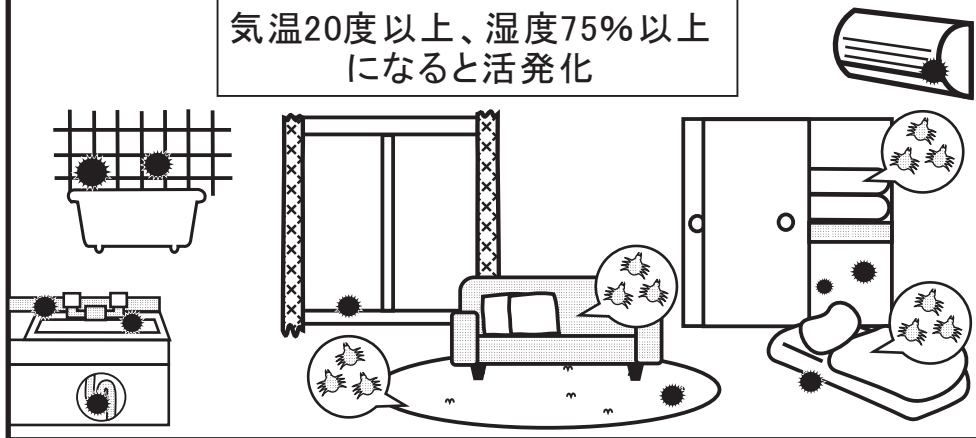
カビ・ダニ対策

カビを放っておくと不快な臭いや見た目だけでなく、家具や土台など住まいにダメージを与えます。また、食中毒や水虫の原因になったり、ダニのエサになってダニを増加させます。ダニを放っておくとアレルギーになりアレルギー性の鼻炎やぜんそく、皮膚炎などを招きます。死骸や抜け殻、フンまでもが強く害を及ぼします。

カビ・ダニ発生条件

酸素があり、温度・湿度が高く、さらにエサとなる汚れやほこりがあると、カビ・ダニが増えてしまいます。

気温20度以上、湿度75%以上
になると活発化



梅雨時は、カビ・ダニの発生条件が全て揃ってしまいます。これらの条件のうち、「湿度」「エサ」をなるべく減らすようにしましょう。ほこりやフケ、食べ物のカスなどの汚れはカビやダニの栄養になるため、室内を清潔に保つことが大切です。

...2...

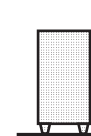
カビ対策



湿気を防ぐことが大切

●家具と壁の間にすき間を作って風通しをよくする

壁から5cmぐらいあけて家具を置くと、風通しがよくなり、掃除もしやすくなるので汚れがたまりにくくなります。押し入れや洋服ダンスの中も、詰め込み過ぎないようにしましょう。押し入れには「すのこ」を敷いて、底面と布団などの間に風の通り道を作りましょう

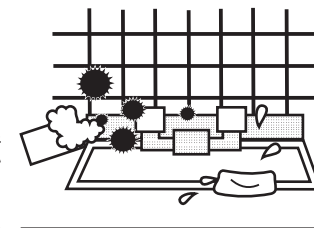


●水周りはこまめに水分を拭き取る

こまめに空気を入れ替えて除湿をしましょう。

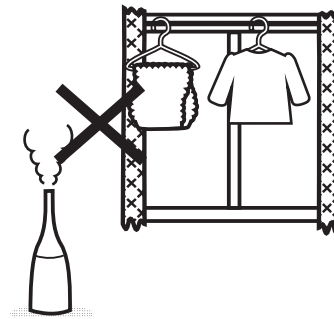
●カビがいたらすぐに落とす

市販のカビ取り剤や漂白剤などで落としましょう。その場合は使用上の注意をよく読み、十分な換気を忘れずに。きれいにした後に、消毒用エタノールで拭いたり、アルコールスプレーなどを吹きかけておくと予防に有効です。



●室内に洗濯物を干さない

●加湿器を過剰に使わない



...3...



ダニ対策



ダニの「住みか」と「エサ」をなくすのが一番

畳やカーペットは丁寧に掃除機をかける

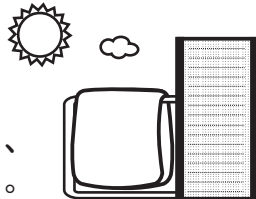
布製品はダニの温床になりやすいので、カーペットや布ばりのソファ、クッションなどにも掃除機をかけましょう。



布団は天日干しをする

年2回程度「畳干し」をする

干す場合は朝からお昼ぐらいまで。干した後は布団の表面に掃除機をかけて、ダニの死骸やフンなどを吸引しましょう。



畳の上にカーペットの重ね敷きはしない

湿気がこもり、汚れもたまりやすくなるため、ダニが発生しやすくなります。



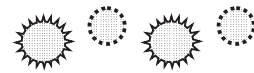
クッションやぬいぐるみも清潔に

洗えないものは、しばらく天日干しをした後、石けん水をふくませてしぼった布でふき、その後お湯でしぼった布でふいて、もう一度天日に干してよく乾燥させます。

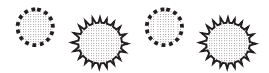
「換気、掃除を！！」

毎日、出来るだけ換気、そして毎日の掃除を！
年に一度はタンスの裏などにたまったほこりなども取り除く大掃除をしましょう。
大掃除は5月が一番効果があります。

...4...



食中毒対策



食中毒は、きちんと対策をすることで防ぐことができます。

【対策】

新鮮な食材を選ぶ

消費期限の表示がある食品は、購入前に必ずチェックして新しいものを選びましょう。

冷蔵庫を過信しない

冷蔵庫に入れても、菌の増殖や活動が低下・停止しているだけで、死滅したわけではありません。

こまめに手を洗う習慣を

指と指の間(付け根)、つめの間、手の甲、手首まで、石けんでしっかり洗い、流水で流しましょう。



調理器具の消毒

肉や魚を調理した後の包丁やまな板は、洗剤と流水できれいに洗った後、熱湯をかけたり、漂白剤につけ置きするなどして殺菌処理しましょう。



しっかり加熱調理する

75度以上で1分以上、しっかり加熱しましょう。

作り置きをしない

長い時間置いておくと、菌が増殖する危険があります。

家庭内感染にも注意

吐いたものは手早く処理をし、処理をした後にはよく手を洗うなど、二次感染を予防しましょう。

...5...

梅雨だる対策

梅雨だるとは、自律神経が乱れることで「肩こり」「冷え」「だるい」「やる気が出ない」などの症状があらわれることです。

【悪化原因】

- ①温度変化が激しく体がついていけなくなります。また、雨で日照時間が少なくなる・湿度が高くなることで、不快指数が上がりストレスになります。
- ②低気圧により、休息を促す副交感神経が優位になり体が『休息モード』になってしまうため、「だるい」「やる気が出ない」と感じます。
- ③生理・妊娠・閉経などの女性特有のホルモンの崩れが自律神経に働き、憂うつを引き起こすため男性よりも女性の方が多いのも特徴です。



【対策】

- 体を動かす
交感神経・副交感神経のバランスがよくなります。
- 温める
お風呂や市販の温熱シートなどで温めて、血のめぐりをよくしましょう。
- こまめに服装を調整する
体温調整が簡単にできる、薄手のカーディガンやストールなどでこまめに調整しましょう。

…6…

～梅雨に悪化しやすい病気～

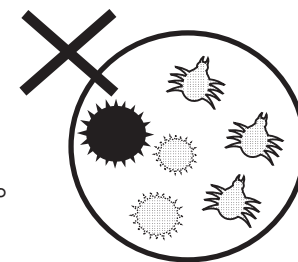
ぜんそく・気管支炎

【悪化原因】

- ①高温多湿により発生するカビ・ダニがアレルゲンとなって、ぜんそく発作が起きやすくなります。
- ②気圧が低い時に、ぜんそく発作が起きやすとされています。

【対策】

- カビ・ダニを取り除く
→P3・4の対策を実践しましょう。
- 室温・服装をこまめに調整



神経痛・リウマチ

【悪化原因】

気圧変化やクーラーなどの冷えが神経痛・リウマチの痛みを悪化させます。

【対策】

- 体をほぐし、関節を硬くしないように心がける
- 体が冷えている時に急に動いたり、無理な姿勢をとるのは控える
- 季節を問わず体を冷やさないことを心がける

…7…