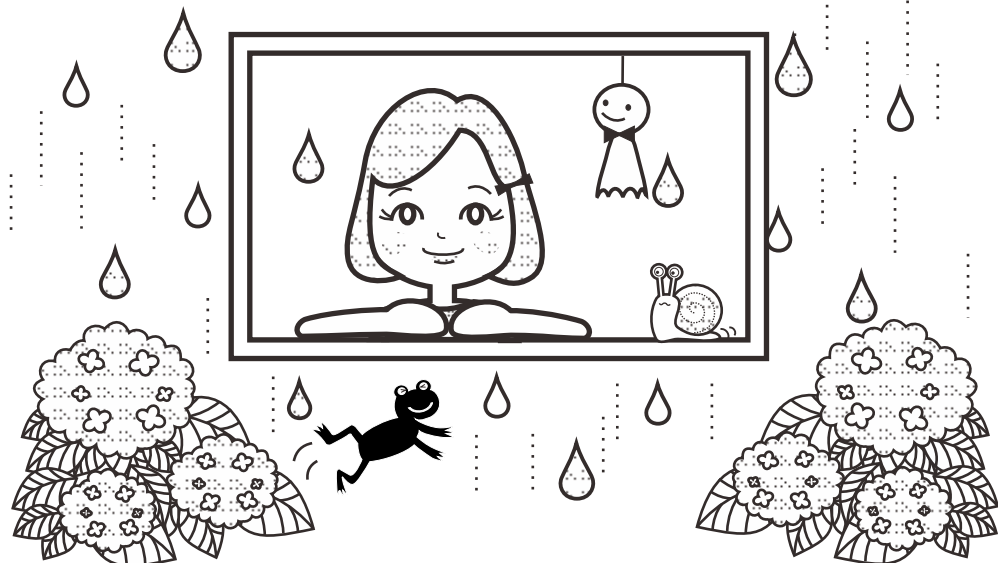


# ジメジメ対策



## 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 

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 6月号

# 梅雨のジメジメ時期は カビやダニに注意!

梅雨時の高温多湿なジメジメ時期は、カビやダニが発生しやすくなります。

## カビ

### 《発生する環境》

- 温度：20～30℃
- 湿度：75%～
- ホコリ、食べカス、せっけんカス、布類、木材、プラスチックなどの栄養分がある場所
- 酸素のある場所

### 《人や物に与える影響》

不快な臭い、食中毒、家具や家の土台にダメージを与える、ダニのエサになりダニを増加させる

## ダニ

### 《発生する環境》

- 温度：25～30℃
- 湿度：60～80%
- 畳、じゅうたん、ソファ、寝具などの狭い場所
- ホコリ、カビ、人の垢、食べカスなどのエサがある場所

### 《人に与える影響》

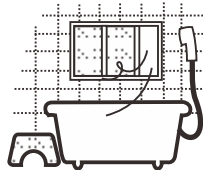
アレルギーのもとになり、鼻炎、ぜんそく、皮膚炎などを招く

# ジメジメ時期に負けない!

## …カビ・ダニ対策…

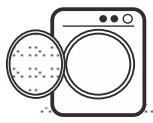
### 浴室・脱衣所

- 入浴が終わったら壁や床はシャワーを使って「温水→冷水」の順で流し、バスタオルやゴムスクイジーなどで水分を除去する
- お湯をためておく場合は、フタをきっちり閉める
- 湿ったバスマットなどを床に放置しない
- 換気をする
  - ・窓がない場合は、翌朝まで換気扇を回す
  - ・浴室と隣接する部屋に湿気が行かないよう、浴室のドアは閉める



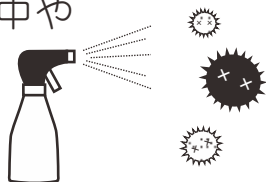
### 《洗濯機》

- 使用時以外は洗濯物を入れておかない
- 洗濯が終わった後はすぐに扉を閉めず中を乾燥させる
- フィルターをまめに掃除する
- 2~3ヶ月に一度は洗濯機用クリーナーでカビを落とす



### キッチン

- 蛇口回り、排水溝周辺などに飛び散った水分は、布巾で拭き、消毒用アルコールで拭きあげる
- 水蒸気が発生する場所なので、調理中や食器洗いときは換気扇を回す
- 冷蔵庫内はエタノールや消毒用アルコールで拭く



### 居室

#### 《家具・インテリア》

- 棚やソファなどの家具は壁と5cm程度離して置く
- 水槽、観葉植物は風通しのよい場所に移動する

#### 《カーペット》

- 天日干しをする
- 動かさないようなカーペットの場合はまめに掃除機をかける



#### 《畳》

- 天日干しをするか、畳の片側を上げて畳の裏に扇風機で風を送る
- 畳の上にカーペットは敷かない

#### 《窓》

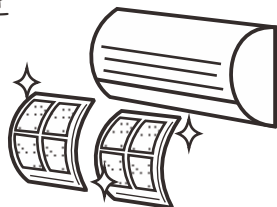
- ゴムビート(パッキン)のホコリや汚れを除去する
- 結露対策をする
  - ・窓や壁に付いた水滴はすぐに拭き取る
  - ・扇風機をあてるのも効果的
  - ・窓に貼っておくと水分を吸収するタイプのシートを利用する

#### 掃除機をかけるときの注意

カビの発生しているところで掃除機をかけると、カビの胞子を空気中にまき散らすことになります。市販のカビ取り剤などで滅菌してから、掃除機をかけましょう。

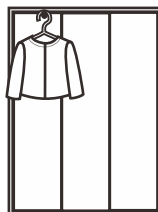
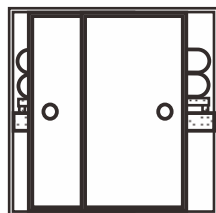
## 《エアコン》

- 月に一度はフィルターや拭き出し口の掃除を行う
- 掃除が終わったら消毒用エタノールをスプレーする
- スイッチを切る10分前からは、送風運転にする



## 《押し入れ・クローゼット》

- 押し入れの換気は、襖ふすまの左右を少しだけ開けて風を通す
- すのこを使う
- 扇風機で空気を動かす
- 除湿剤を置く
- 使用した布団を押し入れにすぐにしまわない
- 脱いだばかりの服は、ハンガーに掛けて一晩干してからしまう



### 一日一回は必ず部屋の換気をしましょう

- ・窓は全開にせず少しだけ開ける  
→空気の流れが速くなるので、効率よく換気できる
- ・窓を2カ所以上開けて空気の流れを作る
- ・天気の良い日は窓だけではなく、ドアや襖も開けて空気の通り道を作り、空気を部屋中に循環させる
- ・雨の日は、エアコンや除湿器などを使う

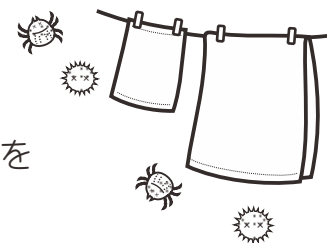
## 寝具

### 《布団・ベッド》

- 布団は敷いたままにしない
  - ・半分に折り曲げて、床やベッドマットに密着している面が空気に触れるようにする
- ベッドの場合、掛布団は起きてすぐ元に戻さない
  - ・30分ほど敷布団だけの状態にし、汗を飛ばして乾燥させ、掛布団は椅子の背もたれなどを使って裏側を干す
- 汗取りベッドパッドを使う
- 敷布団の下に敷く布団専用の除湿シートを使う
- 日光や布団乾燥機でよく乾燥させる
- 布団カバーは1週間に1回は洗濯する

### 《枕》

- 枕の上にバスタオルを敷く
  - ・頻繁に洗濯することでダニの繁殖を防ぐことができる



### 布団乾燥機を使った布団のお手入れ

ダニは50度の温度で死滅します。布団の中に潜り込んでいるダニを退治するには布団乾燥機を使うのが効果的です。

- ①上に掛布団を掛けて熱を逃がさないようにする。
- ②布団乾燥機を使用した後は掃除機で布団の表面を吸う。



## 掃除機を使った布団のお手入れ

- ①カバーを外した布団を、掃除機で1平方メートルあたり約20秒を目安で、縦と横にゆっくりかける。
- ②裏返して裏側も同様にかける。
- ③敷布団も同様にかける。  
特に上から50cmはダニの好物である髪の毛やフケが、多く落ちている為入念にかける。



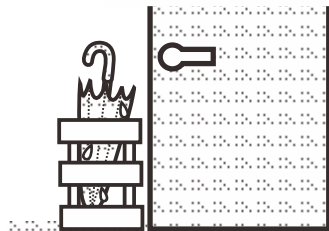
プラスα

掃除機だけではなく髪の毛やフケなどの汚れは粘着テープなどを使うと綺麗に取ることができます。



## 玄関

- 濡れた傘や靴をそのまま持ち込まない
  - ・家に入る前に水分をよく切るか傘は玄関の外に置く
- 一日履いた靴は、一晚玄関に置いてから収納する
- 濡れた靴は新聞紙や布の小袋に入れた重曹を入れて乾かす
- 下駄箱の中に新聞紙を敷いたり除湿剤を置いて湿気を取り、定期的に換気をする
  - ・除湿剤やその代わりに、フタのないケースに粉末洗剤または粉せっけんを入れて下駄箱に置いてよい
- 衣替えのシーズンには、靴を風通しのよい日陰に干し、汚れを落としてから保管する



## ジメジメ時期の部屋干し対策

濡れた洗濯物と乾いた洗濯物を一緒に置いておくと、乾いた洗濯物が水分を吸収し雑菌が繁殖するため、臭いの原因になります。  
また、洗濯物を室内に干すと、室内の湿度が10%以上増えるといわれています。

### 《干す場所》

- 居間など、換気のしにくい場所に干すのはなるべく避け、台所や浴室など換気扇のある場所に干す
- 湿気が他の部屋に流れないように部屋を締め切り、除湿機やエアコンの除湿機能を使う
- 室内干し用のスタンドを使う
- 風通りをよくするため、床に物を置かない



### 《干し方》

- 細い針金ハンガーより、太めのハンガーに干す
  - ・衣類の内側にすき間ができるので早く乾く
- ハンガー同士の間にも5~10cmの空間を作る
- 窓を開けるのが難しいときには、扇風機を利用して風を通す

