

自宅環境の整え方

～カビによるアレルギーを防ぐために～

① お部屋の風通しを良くしましょう。

リビングや寝室、職場などは、晴れた日や風が穏やかな日に定期的に窓を開けて換気するよう心がけましょう。寝室に押し入れがある場合は、その中も含めて空気がこもらないように換気することが望ましいです。換気が不十分な場合には、サーキュレーターの使用を検討してください。

② こまめに掃除をしましょう。

押し入れやベッドの下も含めて、室内のほこりを減らすことで、特にほこりに付着したカビの発生を抑えることができます。

③ 室内の湿度はできるだけ 50%以下に保ちましょう。

湿度が 50%以下では、室内のカビが繁殖しにくくなることがわかっています。観葉植物や水槽は湿度を上げやすいため、できるだけ部屋に置かないようにしてください。また、洗濯物の室内干しもカビの原因になるため避けるのが望ましいです。加湿器の使用は控えめにし、湿度が高くなる季節には除湿機の使用もご検討ください。

④ エアコンの使い方に注意しましょう。

エアコン内部は湿気がこもりやすく、カビが繁殖しやすい場所です。できるだけ使用を控えるのが理想的ですが、使う場合は 2 週間に 1 回程度のフィルター清掃に加えて、年に 1 回は専門業者による分解洗浄を受けることが推奨されます。

⑤ ペットの室内飼育はできるだけ避けましょう。

ペットの飼育により室内のカビが増えやすくなるという報告があります。特に「アスペルギルス・フミガーツス」というカビについては、明確な証拠はまだ十分ではありませんが、注意が必要です。

⑥ 空気清浄機の使用もおすすめです。

空気中のカビやほこりを減らす効果が期待されますので、空気清浄機は常時稼働させるのが望ましいです。

⑦ カビが多いとされる環境での作業はなるべく避けましょう。

古い家屋の解体、土ほこりが舞う作業、倉庫や地下室での作業などでは、空気中のカビを多く吸入する可能性があります。こうした環境ではマスクを着用するなどの対策が必要ですが、できるだけ作業を避けることが望ましいです。