



## シックハウス症候群とは？

今、シックハウス症候群というアレルギー疾患が猛威を振るっている。

日本では、シックハウス症候群という新しい建材から発散されるホルムアルデヒド・トルエン・キシレン等の有害化学物質と防虫剤が原因という。

ところが、米国をはじめ多くの先進国では、カビが原因物質として説明している。

アレルギー体質でない人でもカビの多い環境にいと、咳が続く、胸が苦しい、風邪をひきやすいといった健康障害が増えるそうです。カビが刺激物として作用するからだ。

シックハウス症候群は薬が効かないうえ、カビに対する感受性を高めるので、自分の家に住めなくなる人を増やしてしまうと、国立病院機構相模原病院臨床研究センター長の谷口正実医師はいう。

## カビが原因で起こる病気

カビが原因で起こす病気には、大きく分けて次の3つがあります。

- ・アレルギー
- ・感染症
- ・カビ中毒

〈アレルギー疾患〉

アレルギー性鼻炎、気管支炎、喘息、肺炎、結膜炎、シックハウス症候群など、さまざまなアレルギー症状が出てくることがある。

〈感染症〉

感染症は、カビが人体の組織に取り付いて引き起こすもので、代表的なものは「水虫」や「タムシ」。日本では多くの人々が悩まされている疾患です。

〈カビ中毒〉

カビ中毒は、食中毒などカビの生えた食品などを食べてしまった場合引き起こります。このカビ毒の一種は、天然物の中で最強と言われるほど強い「発がん性物質」が含まれていることが確認されている。

## カビと住まい

住宅にも深刻なダメージを与えるカビ

ダニ増殖、健康被害と微生物災害の連鎖を防ぐために住宅のカビについて知りましょう。

### 1. 日本はカビ大国（その中でも沖縄が一番）

カビにとって最も快適な環境

- ・気温 20～35度
- ・湿度 70%以上

で、この条件ならカビはどこかしらすぐにとりつき、スクスクと成長します。

プラスチックやガラスにまでとりついて繁殖し始めるのです。

温暖で多湿、水蒸気の国とも言われる日本は、カビが成長しやすい条件が世界の中でも整っている場所なのです。

### 2. かびによる健康被害を防ごう

住宅に生えたカビを放置しておく、カビの勢力が増し、その家で暮らす人の健康を害することがあるので、見なかったことにするのはとても危険です。

カビの健康被害は一般的に、

- ・アレルギー喘息
- ・シックハウス症候群
- ・皮膚炎

などが知られていますが、これらはカビによる健康被害の一部にすぎません。

**梅雨～夏に要注意！、カビが原因の夏型肺炎**

近年「夏型肺炎」が増えていると言われていきます。カビの胞子が原因となる肺炎、アレルギーによる過敏性肺炎です。

近年では気密性の高い住宅やマンションが、カビの繁殖に適した環境となっている場合が多く見られます。湿度が高くて風通しが悪い場所、湿気がこもりやすい場所は要注意です。

### 3. カビは冬でも発生！

カビは梅雨時期に発生すると思っている人が多くいますが、実は冬でも梅雨時期に劣らないくらいカビが発生します。

その最大の原因は結露です。

カビは、室温と外気の差などが原因で発生する結露が大好き。冬型結露では、長期に渡って徐々にカビを発育させます。

カビ対策は「梅雨時期に気を付ければ大丈夫！」ではなく、年中無休で行いましょう。

### 4. 家の中のカビ対策

家の中をカビから守るための最大のカギ。それは「風通し」です。

昔の木造家屋は、家自体の風通しが良いものでした。そのため湿気がたまりにくく、カビも発生しにくい環境だったのです。

それに比べて現代の住宅は、比較にならないほど気密性が高く、カビが発生しやすい環境を作ってしまった。

気密性が高い上に外と中の温度差が大きく、結露ができやすい＝カビが繁殖しやすいのです。

まずは家全体の風通しを良くし、雨戸や二重サッシにするなど、外と中の湿度差をできるだけ小さくすること。

ちょっとした手間と工夫で、カビを減らすこともできます。

## カビのシーズン

### 1. カビは一年中生える

湿度が特に高いのは梅雨期ぐらいでは？  
カビは梅雨期だけ気をつければ大丈夫？

と思う人が多いかもしれませんが、気密性が高く湿気のこもりがちな現代家屋では、いまや、一年中カビが繁殖しやすい条件が整っているとんでも過言ではありません。

### 2. カビの年間スケジュール

気象の変化など、カビが繁殖しやすい条件について、年間を通して見てみましょう。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冬の結露										冬の結露	
		春の長雨									
				梅雨							
					エアコンの結露						
						台風・多雨・多湿					
					ダニ繁殖						
								秋の長雨			

### 3. カビの原因は、湿度だけではない

上記の表では、主に多湿によって繁殖しやすいカビについて記載しました。  
しかし実は、乾いたところを好むカビもいるのです。

建材、コンクリート、クロス、カーペット、畳、プラスチック、家具、布、衣類、等々…。

浴室や日当たりの悪い場所にカビが発生しやすいのは事実ですが、そのような湿度の特別高い場所だけでなく、比較的乾いた場所を好むカビが増えてきていると言われています。

日本では昔ながらの木材やシックイで作られた家屋が減り、気密性、断熱性に優れた住宅が増えました。湿度と温度を比較して容易にコントロールできる住宅が増え、高温を好むカビが減りましたが、逆に乾いた場所を好む好乾性のカビが増えたのだと考えられます。

窓ガラスにまで、とりついて繁殖するカビもいます。

どんな場所でも「温度、湿度、酸素、栄養」があれば繁殖するカビ。  
こまめな掃除と除カビ、防カビ対策でカビの繁殖を防ぎましょう。

## ダニ

### 1. 実は普通の家の中にいるダニ

適度な湿度と温度があれば繁殖するダニ。フケや食べこぼし、カビなど、どこの家にもありそうなものをエサとするため、全ての家に生息しています。

主に夏季に発生する害虫と思われがちですが、最近では住宅の気密性や断熱性が向上している上、加湿器の普及などのため、一年中発生。冬は、気温が低く乾燥しているため、ダニにとって本来は生きにくい季節。

ダニが夏に大繁殖するのを抑えるには、冬の間に使った布団は、押入れなどにしまい込む前にしっかり洗う。洗えない布団は念入りに天日干ししたり、布団乾燥機にかけるなどして、乾燥・除菌やダニ対策をするのがおすすめです。

### 2. ダニの大好物、カビ

人を刺したり、感染症を媒介したりと、何かと害のあるダニ。ダニやダニの死骸、ふんなどは、アレルギー、喘息、皮膚炎、結膜炎などの原因となることもあり、要注意な存在です。一般的に、カビの多いところにはダニが多くいます。

実は、カビはダニの大好物。

カビにとって繁殖しやすいところでは、それを好物としているダニも繁殖しやすくなる。部屋を適度な湿度と湿度で閉め切りしておく、「カビ大繁殖→ダニも大繁殖」となりかねません。

こまめな掃除や洗濯で清潔を保ち、通気を良くすることでカビの繁殖を抑え、ダニの繁殖を阻止しましょう。

## 次回の住まいる塾通信 2020.7月号

沖縄県では、「沖縄の気候風土に適した家づくり」のタイトルで、事業が進められており、特に省エネの家の建築を推進しています。

# 沖縄の 気候風土にあった 木造住宅

このことを解りやすく説明いたします。どうぞご期待下さい。