

事業団だより



第158号 2023年6月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

ダニ・カビについて

梅雨から夏にかけて繁殖が活発になるダニ・カビ。今回はアレルギー予防に着目して、ダニやカビの特徴や繁殖を防ぐ方法についてお知らせします。

ダニ・カビがもたらす悪影響

◎ダニ・カビ両方が原因となるもの:アレルギー

体には免疫反応という、自分の体の成分と違うもの(ダニ・カビ、食物、花粉など)が入ってくると、それを異物と認識して攻撃し排除する仕組みがあります。アレルギー反応も免疫反応の一部ですが、異物に対して反応する際に過剰な反応が起き、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起こる場合をアレルギー反応と呼んでいます。

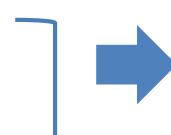
ダニ・カビは喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜疾患、肺炎といった疾患の原因となります。



アレルギー検査はアレルギー科、内科、耳鼻科、皮膚科などで可能。原因となるアレルゲンを知って、効果的な対策を! (裏面をご覧ください)

◎ダニが原因となるもの:ダニ刺され、感染症(重症熱性血小板減少症候群、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病など)

◎カビが原因となるもの:肺炎、髄膜炎、水虫など



治療が遅れたら重症化、最悪の場合死亡する危険のある感染症もある。発熱、体のだるさ、咳などの呼吸器症状、意識障害などがあれば、早めに医療機関の受診を。

ダニ・カビの特徴

ダニ

節足動物で、動植物に寄生したり、水中や土中など、色々な所に生息。最も身近に生息しているのはヒヨウヒダニ類で、体長0.3~0.5mmと小さいため、肉眼では見えない。

高温・多湿な環境でメスは2~6ヶ月生存して約100個の卵を産み、約1ヶ月で卵から成虫になるため、短期間で増殖する。年間を通して生息するが、**湿度の高い梅雨時に増え始め、7月下旬から9月上旬に数が最も多くなる。**

カビ

真菌と呼ばれる微生物の一群で、糸状の菌糸部分から栄養や水分を吸収しながら成長する。成熟したカビの菌糸は胞子を作り、周囲に飛ばすことで繁殖する。胞子の大きさは1mmの200分の1から20分の1くらいで、鼻粘膜や気管支などに定着しやすいと言われている。

目立つくらいに広がった場合、1円硬貨ほどの面積中にカビの胞子が約1000億個以上存在すると言われている。

繁殖しやすい条件は…

- ・温度:25~30°C、湿度:60~80%
- ・栄養分がある場所:人の垢や食べこぼし、ほこり、カビなど
- ・潜る場所:畳、絨毯、寝具などの狭い隙間

湿度が高くなると発生。
居室内では、湿度が高い水回りや、換気不足で高湿度になりやすい押し入れなどに増殖。
(冷蔵庫などの低温でも繁殖できる。)

人間が快適と感じる環境は、ダニの繁殖に適した条件となっています。
特に近年の住宅は気密性が高く、湿度が高くなりやすいため、ダニの餌となるカビが生育し、さらにダニが住みやすい環境になっています。

繁殖を予防するポイントは ①湿度を下げる ②こまめに掃除する !!

具体的な方法
は裏面へ♪



<裏面もご覧ください>

ダニ・カビの繁殖を防ぐために

リビング	<ul style="list-style-type: none">床はフローリング、ソファーは合成皮革など、ダニが潜れない環境にし、できるだけカーペットなどは敷かないようにする。カーペットなどで丸洗いができるものは、洗濯し、よく乾燥させる。洗濯できないものや畳は、1平方メートル当たり20秒を目安に掃除機で十分吸う。毛のあるものは逆立てる方向に向けて吸う。換気や除湿で、室内の湿度を60%以下になるようにする。除湿器やエアコンのドライ機能を使ってもよい。結露は拭き取り、室内干しはできるだけ避ける。エアコンや空気清浄器のフィルターは、冷暖房シーズンの変わり目などに、定期的に清掃する。家具をぴったり壁につけると、カビが増えやすい高湿度環境になるため、壁との隙間を5cm以上開ける。収納スペースでは、スノコを利用して空気の通り道を作るとよい。観葉植物は、風通しの良い場所に置き、枯葉は取り除く。水の与え過ぎに注意する。カーテンは定期的に洗濯する。
寝室	<ul style="list-style-type: none">布団や枕は晴れた日によく干し、干した後は表面を掃除機でよく吸う。布団を外に干せない時は、布団乾燥機を使う。丸洗いできる毛布や布団を使用し、布団・枕カバー・シーツなどを定期的に洗う。
浴室 洗面所	<ul style="list-style-type: none">浴槽の湯は抜き、石鹼の残り、毛や垢などを残さないよう洗う。お湯のシャワーで良く流し、最後に冷水で流して温度を冷やすとカビ予防になる。水滴をタオルでよくふき取り、換気扇を回すなどして、換気を十分に行う。
玄関 靴箱	<ul style="list-style-type: none">靴は、靴箱にしまう前に日陰干しなどで水分を蒸発させ、収納場所の換気をする。長時間収納する場合には、汚れをよく落とし、クリームなどで表面を保護して、カビの増殖を防ぐ。



食事・運動・睡眠などに気をつけて免疫力を高めることも、アレルギー予防には大事です



栄養コーナー 食品にも繁殖！ダニに注意しましょう

小麦粉やお好み焼き粉、ホットケーキミックスなどの粉製品、かつお節、ゴマ、砂糖などの食品は、でんぶんやたんぱく質などを含み栄養に富んでいるため、ダニにとって格好のえさ場となります。そのため、開封後の保存状態が悪いとダニが繁殖しやすいのです。

ダニを繁殖させないために！

ダニアレルゲンは熱に強いため、加熱調理をしてもアレルギー症状の発現を防ぐことはできません！



また、ダニは非常に小さいため、開封した袋にわずかでも隙間があれば侵入してきます。家庭で保存されていた粉製品を検査すると、密閉容器に保存していたもの、開封部分を折り曲げて輪ゴムやクリップで閉じたものからもダニが確認されています。

以下の点に気を付けてダニを繁殖させないようにしましょう！

- お好み焼き粉やホットケーキミックスなどの粉製品は、開封後なるべく早めに使い切る
- なるべく小分けになった使い切りパックを使用する
- 低温ではダニは繁殖することができないので、使いきれない時は密封容器に入れ冷蔵庫で保管する
→冷蔵庫で保存した場合でも、早めに使い切りましょう

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人 JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

