

この季節の困りごと…カビの正体と対策



梅雨の季節、窓のサッシや浴室、キッチンの隅など、いつの間にか現れるカビ。見た目が不快だけでなく、健康にも影響を及ぼす可能性があるため、多くの方が頭を悩ませているのではないのでしょうか。今回は、そんなカビの正体と、ご家庭でできる効果的な対策についてご紹介します。

キノコの仲間？

カビは、キノコや酵母などと同じ菌類で、植物ではありません。そのため、「菌糸」と呼ばれる細い糸状の細胞を伸ばして増殖しますが、そのエネルギーは、他の生物の栄養を吸収することで得ています。カビは、空気中に「孢子」を飛散し、新しい場所に付着することで繁殖します。カビの孢子は、生活環境のあらゆるところに存在していますが、その多くは、直径 0.002~0.01mm 程度の大きさなので肉眼で見えることはほとんど不可能です。



なぜ梅雨時期にカビが繁殖しやすいのか？

カビは、下の3つの条件が揃った場所に付着すると、発芽して菌糸を伸ばし、あっという間に増えてしまいます。

- ☐ **栄養がある：** 食べ物のカス、ホコリ、皮脂、石鹸カスなど、身の回りの多くのものがカビの栄養になる。
- ☐ **適切な温度である：** 20~30℃程度が最も活発に増殖する温度。一般的に菌糸は 50℃以上で死滅するが、100℃以上でも生き残る耐熱性をもつカビも存在。孢子は、菌糸よりも耐熱性が高いので注意が必要。
- ☐ **湿気がある：** 湿度 70%以上で活発に活動し始め、80%を超えると爆発的に増加する。

高温多湿。ダニの発生もピークを迎える、この日本の梅雨の時期は、まさにカビにとって最高の環境です。

カビを放置すると…

カビは、見た目の問題だけでなく、以下のような健康被害を引き起こす可能性があります。そのひとつは、**カビアレルギー**です。孢子を吸い込むことで、ぜんそくやアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。また、カビ中毒にも注意が必要です。食品に生えたカビの中には、**カビ毒**（マイコトキシン）と呼ばれる有害物質を作るものもあり、摂取すると**食中毒や発がん性などの健康被害**を引き起こす可能性があります。なお、一般的に、チーズに使われるカビなどは無害で、健康に良い効果をもたらすこともあります。

また、**カビの増殖は、指数関数的に進みます**。つまり、あくまで概念的な話ではありますが、仮に、あるカビが1日で菌糸が2倍になるとすると、そのカビの増殖スピードは、2日後には、4倍（ 2^2 倍）、1週間後には128倍（ 2^7 倍）、2週間後には16384倍（ 2^{14} 倍）…ということになるのです。



今日からできる！カビ対策の3つのポイント

カビの発生を防ぐには、上記で紹介した「**栄養**」「**温度**」「**湿気**」の3つの条件をできるだけ与えないことが重要です。

1. 徹底した換気で湿気を取り除く

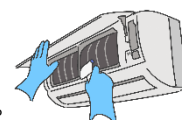
カビ対策の基本は、なんといっても換気です。天気の良い日は、部屋の窓を2ヶ所以上開けて空気の通り道を作りましょう。浴室やキッチン、使用後もしばらく換気扇を回し続けると良いです。24時間換気システムがある場合は、常に稼働させておくのがおすすめです。湿度の高い日は、除湿器やエアコンの除湿機能等を活用して、室内の湿度を50~60%に保つように心掛けましょう。

2. こまめな掃除で栄養源を絶つ

カビの栄養源となるホコリや食べ物のカス、水アカなどを溜めないように、こまめな掃除が大切です。浴室は、シャンプーや石鹸カスを洗い流し、水分を拭き取る習慣をつけましょう。キッチンは、シンク周りの水滴を拭き取り、食べ物のカスを残さないようにしましょう。冷蔵庫の中も定期的に拭き掃除をするのも忘れずに。

3. 適度な室温を保つ

カビは20~30℃で活発になるため、室温を低く保つことも有効です。冬場は暖房の使いすぎにも注意が必要です。また、エアコン内部はカビが発生しやすい場所です。フィルターの掃除だけでなく、内部のクリーニングも効果的です。



カビ対策は、日々の少しの心掛けが大切です。ジメジメした季節も、快適に過ごせるよう、今日からできる対策をぜひお試しください。

