



# FAS通信

平成17年6月号  
株式会社福地建装  
上磯町中野通321番地  
TEL0138-73-5558

NO.026

## 湿気のあれこれ

### そろそろ準備のカビ対策

5月15日に放映されました「あるある大辞典」を見られた方ならご存知かと思いますが、今まさに暖かくなり湿気が少しずつ多くなっている今日この頃、カビの胞子が多く発生する時期とのことです。それで、あるある大辞典では「換気をしなさい」と言っておりましたが、どういう事なのか、テレビを見ていない方の為にもお知らせいたします。

カビはただ湿気や汚れているところに生えるものではありません。あくまでカビの卵である胞子があちこちに散らばっていきます。それが、寒い冬を越え暖かくなったこの時期に一気に胞子が出てきて、繁殖しだすそうです。

その行き着いた先が汚れていたり、湿気があったり、有機化学物質（ビニールクロスのノリなど）がエサとなってそこからカビの繁殖が始まるのです。当然、湿気を含みやすい、トイレや脱衣場のクロスや壁、皮製のソファ、絨毯などがそのターゲットになります。

また、あるある大辞典では、近頃良く聞く、シックハウス症候群の原因であるVOC（揮発性有機化合物）がカビからも発生しているとのこと。このカビの胞子がカビになるときに出す触手からVOC（揮発性有機化合物）が発生するとのことで、いろんな問題を出しているとの事です。

まずは気候の良いこの時期、当然晴れの日には、出来るだけ窓を開け、思い切って部屋の空気を入れ替えましょう。ひとつアドバイスですが、ただ窓を開けるだけでなく、間仕切りの襖や扉、ドアを大きく開けて。離れた部屋の窓も開ける事で効率よく、風が通りやすくなります。

### 湿気は健康と大きな関わりが

これからは湿気が多くなる時期なので上記のようなカビ対策も考えないといけないと思いますが、湿気が少なくなりすぎた場合にどうなるかをも知っておいてください。

湿気が少ない季節と言うと冬ですが、乾燥した冬には猛烈な風邪やインフルエンザが蔓延します。これは、冬になると気温が下がり身体も冷えて免疫力が低下し、風邪をひきやすいという事も要因ですが根本的には、乾燥による風邪の菌や、インフルエンザのウイルスが繁殖しやすい環境になるからです。では、単に風邪にだけ気をつければいいのかと言うとそればかりではありません。

湿度が低い状態の時には、70%の水のかたまりである人体から多くの水分を奪ってゆきます。汗をかいていなくとも、身体の水分がどんどん蒸発し、一緒に体温までもが奪われます。冬が来るとお肌がカサカサになる方も多いと思いますが、まさにお肌は身体の表面です。水分が奪われている証拠です。また身体の水分が奪われる事で健康上、別な問題をも引き起こします。

2002年ワールドカップの出場予定の高原選手がこのエコノミークラス症候群により体調を崩し欠場となったのが話題となりました。

この「エコノミークラス症候群」は、飛行機の狭い座席に座ったまま動かないでいると血行が悪くなり、ももや足の静脈に血栓（血のかたまり）ができ易くなります。場合によっては命に関わります。

しかし、動かないと言う事だけではなく、飛行機は高度何万メートルという湿気の薄い所から空気を取り入れております。したがって機内は常に湿度が10%前後に保たれております。

この異常なほどの低湿度の状態であるため、身体の水分が奪われ体内の血液が濃くなる事で血液の流れが悪くなり、ことさら血栓ができやすい状態になっております。その血栓が血管につまり、呼吸困難や胸の痛みなどの症状を起こす事となります。機内サービスで出る飲み物は、サービスの一環としてのみでなく、こういった事の対処法のひとつだそうです。

多くの方々が、暖かい、涼しい、電気代、省エネと、目に見え身体に感じやすい事はよく気にしていますが、このような湿気を与える影響まで考える事は少ないかと思えます。

湿気こそ、人と家の健康環境を維持するための大きな要因であり、日本で唯一、家全体の湿気管理を成し遂げたのが「ファースの家」なのです。

## 夏の知恵袋

～網戸の掃除は雨にお任せ～

網戸の掃除ってのは億劫だよな。

モノの本には、両手に雑巾を持って表と裏から一緒に拭くといい、って書いてるけど、面倒そうだからね。そこで、すごく簡単なやり方があるんだよ。

雨の日に、網戸を外してベランダの手すりなどに立て掛けておくだけ。あとはね、雨が汚れをきれいに洗い流してくれるってわけさ。今からは梅雨になって、雨の日が増えるからちょうどいいよ。ただし大風の日にはやっちゃいけないからね。倒れたり、網戸ごとどっかに飛んでったりしたら大ごとだよ。

