



NO.029

# FAS通信

平成17年9月号

株式会社福地建築

上磯町中野通 321 番地

TEL0138-73-5558

## カビと健康

### 「体に有害なものはみんなバイキン」

「傷口からバイキンが入った」「手を洗わないと口からバイキンが入る」等、体に悪そうだけど目に見えないものをバイキンと言っていますか。

バイキンというのは人体に有害な微生物、つまり病原菌となるものをまとめて呼んでいる俗称なのです。カビ（真菌）も細菌もウイルスもこの微生物の一種です。大きさでいえば普通の顕微鏡で見えるのがカビ（真菌）と細菌ですが、ウイルスは電子顕微鏡でないと見えない小ささです。細菌よりもカビ（真菌）のほうが複雑な形態と染色体をもっており、このカビ（真菌）は自然界のいたるところに存在しています。

味噌やチーズなどを作る時に活躍するカビや善玉の腸内細菌などもありますが、カビ・細菌・ウイルスは病気を引き起こしたり、また健康な時にも何でもないのに体力が落ちたり栄養状態が低下したりすると暴れ始めます。

ところで、食中毒の原因としてよく耳にする菌は細菌です。でもカビにも食中毒を起こすカビ毒といわれるものがあります。食中毒だけでなくカビ（真菌）類によって引き起こされるいくつかの病気の発生件数は増加傾向にあります。

細菌やウイルスと違ってカビはそんなに心配ない！と思っていないでしたか？カビを侮ってはいけません！役立つカビもあるけれど怖いカビはたくさんあるのです！！

### カビの発育条件～カビを育てる4つの条件～

**栄養**...カビは栄養源となるものに寄生して成長します。カビが特に好きなものはデンプン・糖分などの炭水化物やセルロースに富んだものです。またカビ自身からも酸素や酸を出して、水に溶けない金属や繊維を分解して吸収・発育します。ですから、住宅の内外のほとんどのものを栄養源にします。また、金属・岩石・電子部品・接着剤なども大好物です。

**温度**...住宅や建築物に発生するほとんどのカビが、5～35の範囲で発育します。20を超えると急速に活気づき、28あたりでは繁殖が一番盛んになります。冷蔵庫の中でも夏の暑い時期に頻りに扉を開閉すると温度が上がるのでカビには快適。低温・高温を好むカビもあるので要注意です。

**水分**...カビは少しの水分があれば生育します。かなり低い湿度で生育するものもありますが、大部分のカビはジメジメした場所が大好き。湿度が60%を超えるとカビ・ダニが発生しやすくなり、80%を超えるとあっという間に増殖します。

**酸素**...ほんの少量の酸素があればカビは生育します。つまり地球上のほぼどこでもカビは発生・生育できます。

### カビを発生させないための室内湿度

栄養・温度・水分・酸素、この4条件のどれか一つを抑えればカビの発生はかなり阻止できます。といってもカビの栄養源はホコリや汚れ、人のアカ等があれば十分ですし、酸素は人にとっても取り除くことはできません。温度が10以下ならほとんどカビの生育が抑えられますが、ちょっと寒いです。湿度は通常のカビは60%以下で発育し難くなりますが、好乾性のカビだと60%以下でも生育します。人が快適に感じる湿度は、40～60%なので、50%程度の湿度を保つことが最良の方法です。

### カビは私たちの健康も狙っている！

カビ（真菌）が原因でかかる病気で真菌症と括られる病気はたくさんあります。真菌症にはカビが皮膚から進入して病変を起こす表在性のものと、呼吸や経口で体内に侵入して障害を及ぼす深在性のものがあります。水虫・タムシ・カンジダ症などが表在性の真菌症です。

深在性真菌症のアスペルギルス症は呼吸器や外耳道に病変をつくり、クリプトコッカス症は脳や中枢神経、肺にとりつきます。健康であれば感染することはないのに、他の病気のための抗生物質の使用、手術後の免疫抑制剤及びステロイドの使用などにより真菌に対する体の抵抗力が弱まると、真菌の感染症にかかりやすくなります。

乳幼児や体力の落ちているお年寄りのいる家庭などは注意が必要です。

以上は「カビ博士の研究室」より抜粋させて戴きました。

<http://www2.tokai.or.jp/earth-planner/>

### 「ファースの家」はカビ対策が万全

家の中にはカビの繁殖する環境が至る所に存在します。

しかし、「ファースの家」は独自の 방법으로、家全体の「水分管理」を徹底し、さらに湿気の集まりやすい「低温部分の除去」がなされており、悪いカビが極力発生しないための仕組みと工夫がなされており、「ファースの家」は温度差・湿度差を抑え、カビの発生する環境をつくらない、健康住宅と言われる様々な機能を持っています。

