

カビ

カビは私たちの生活に密接に関係しています。その代表が「発酵食品」といえます。世界最古の発酵食品といわれるチーズやパンなど。わが国もご多分にもれず味噌、醤油、納豆、お酒、かつおぶしなど発酵食品の宝庫。カビの協力がなくては存在しません。世界で最初に発見された薬品（抗生物質）「ペニシリン」もアオカビからできています。カビは私たちの生活に役立っている反面、放出する胞子が原因で、アレルギー疾患を起こしたり、胞子をエサとするダニを発生させたり、カビの世界は、有益にも害にもなります。

住宅内にいるカビとその性質

カビは、細胞が「糸状」に生育します。それらが結合して、集団となります。集団を作るとやがて膨大な胞子を空気中に飛散させ、別の場所での集団形成を続けます。いわゆる人類大移動のごとく、カビの集団移動。また、カビの胞子は、かなり強固な殻（たまごのまわりの殻のようなイメージ）に包まれ保護されて、抵抗力があり、長期の生存が可能です。カビの積極的な活動には、湿度、温度そして栄養分などの条件が必要です。温度を考えますと快適環境が20～30℃（これ以外の温度帯は活性が鈍る）。冬場に見かけないのはこのためです。注意点は、気温が下がったから「死んだ!?」のではなく、休眠しているのです。いわゆる仮死状態。条件がそろえば、また元気に活動し始めます。また、清潔にすることは、カビに栄養を与えないこととなります。

1

酸素

好気性の生物であるカビは、少量の酸素があれば、地球上のほぼどこでも生育できるといえます。

2

温度

一般にカビは20℃を超えると元気になるといわれ、20～30℃の室温はカビにとっての好環境です。

3

湿度

カビはジメジメした環境が大好き。湿度が65%以上になると、カビが繁殖しやすくなります。

4

汚れ(栄養)

ホコリやフケ、石けんカス、皮脂汚れ、食べ物のカスといった住まいの汚れがカビの主な栄養です。

カビを防ぐ3大ポイント

カビが育つ要因をブロックすることが、カビを防ぐポイントになります。カビの栄養になる汚れやホコリをためないように掃除を行い、換気や通気をしてきれいな空気を保ちましょう。



掃除

こまめに掃除をして、カビの栄養になる汚れやホコリを取り除くことが大切です。また、エアコンや除湿器、加湿器などの空気を循環するものは、定期的にフィルターなどを清掃しましょう。



換気

カビはよんだ空気を好みます。そこで、窓を開けたり、換気扇を稼働させて、空気が滞らないように、こまめに換気や通気をしましょう。同時に、こもった湿気も追い出すようにしましょう。



多湿を防ぐ

室内の湿度は30～60%を目安に保ちましょう。湿度が高すぎると結露の原因になり、カビやダニが発生しやすくなります。また、その逆に湿度が低すぎると、乾燥して喉の保護作用が低下して風邪をひきやすくなります。