

カビにご用心!

冬は室内と外気との温度差による結露のため、カビが発生しやすくなります。カビはぜん息を悪化させたり、アレルギーを引き起こすことがあります。安全で快適な生活のために、カビの発生を防ぎましょう。



カビ発生の主な要因

- 1. 温度** 25~30℃くらいがカビの好条件です。低温では増殖がゆっくりになりますが、死滅するわけではありません。
- 2. 栄養源** 食品の他、ほこり、体から落ちた垢や皮脂などで増殖します。部屋の中の「汚れ」はカビの栄養源となるので、掃除が大切です。
- 3. 湿度** 空気が動かないところは湿度が高くなり、70%以上でカビはどんどん増殖します。冬は外気湿度は低いのですが、寒いので締め切っている事が多く、換気が不十分だと室内の湿度は高くなり、カビの発生を助長します。

<カビ予防のポイントは換気(除湿)と掃除です!>

屋外・屋内での布団干し

屋内ではカゴ・イス等を利用して、扇風機の風を当てる。

室内の換気

- 晴天時は窓を開ける
- 雨天時は窓を閉め、エアコンや扇風機を利用

室内の換気

- 家具を部屋や押入れの壁から離す。
- 押入れにはなるべく風を入れる。外と接する押入れは結露しやすいので要注意。

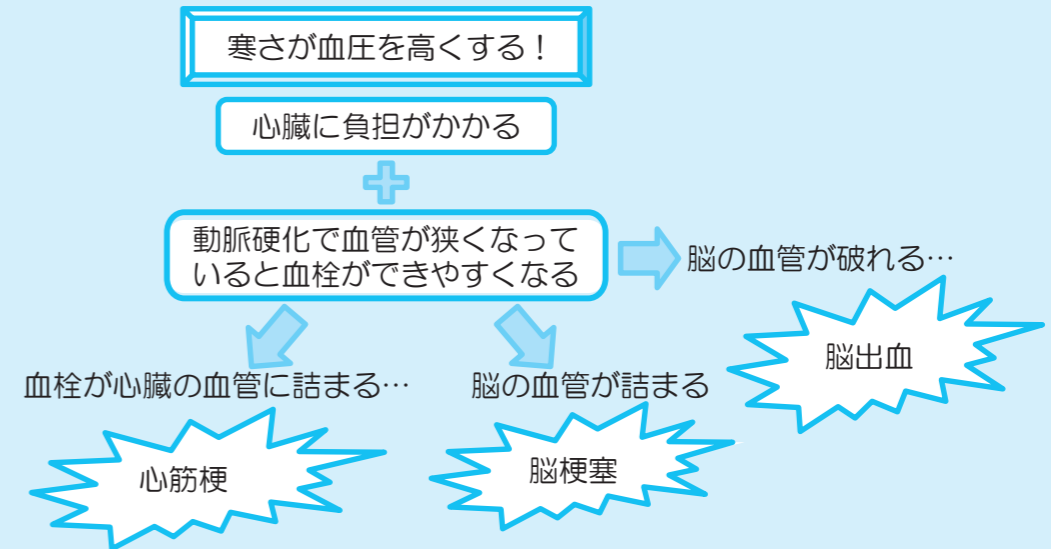
消費電力20Wの場合常時使用で1カ月料金は約300円程度

台所・風呂・トイレの換気扇を積極的に使用する。

風呂のフタ閉めの徹底

いろいろ知りたい高血圧 ⑧ 季節の変わり目に要注意!

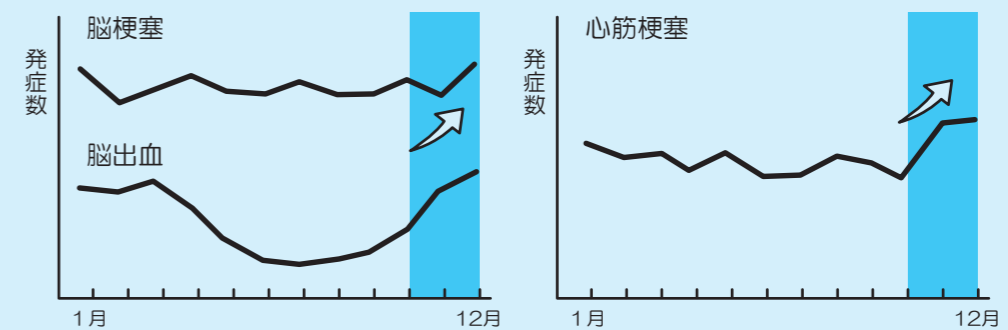
気温が低くなると、交感神経の働きが強くなり血管が縮み血圧が上昇します



季節の変わり目、特に寒くなり始めた頃は気温の上下が急激に変化し、これに対応して自律神経の働きも変化するため、血圧が不安定になりがちです。

脳卒中も心筋梗塞も冬の初めに起こりやすい!!

脳卒中・心筋梗塞の月別発症数(イメージ)



(脳卒中33巻2号2011、地球環境8巻2号2003を参考に作成)

血圧の上がりやすい冬の初めは、最も発症しやすい季節です。心臓や血管に負担がかからないように、着るものや部屋の温度をこまめに調節し、できるだけ急激な血圧の変化がおこらないように工夫して過ごしましょう。

用心は寒くなる前から!

- 急性心筋梗塞が発症しやすいのは
- 午前6時前後から10時頃までがピーク
 - 1日の気温差が10℃以上の変動がある日
 - 5℃以下の寒冷時
- ※福島県は、もともと脳卒中や心筋梗塞の死亡率が高い県です。季節の変わり目や、寒暖の差が大きい時期にこそ注意が必要です。



福島県立医科大学 会津医療センター

糖尿病・代謝・腎臓内科 教授 橋本 重厚先生の寄稿を広野町で編集しました。