



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院

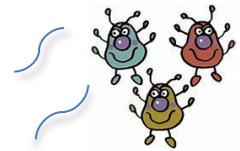


# 健診センターニュース

今年も梅雨の季節がやってきます。この時期はうっとうしい天気が続く、本当にジメジメしますね。そのジメジメから連想するもののひとつに「カビ」があります。いや～なカビ・・・、何とか広がる前に退治したいものです。まずは、カビを知ることから始めましょう。

## ～カビの繁殖の条件～

- 〈温度〉 大部分のカビは、20～30℃の環境を好みます。温度が低いところでは活動が鈍り、増殖がゆっくりになります。
- 〈湿度〉 70%以上、特に90%以上が繁殖しやすいとされています。日本のように多湿の環境はカビにとっては天国です。
- 〈酸素〉 ほとんどのカビは、呼吸のために酸素を必要とします。酸素のない環境や炭酸ガスの多いところではカビは育ちません。
- 〈汚れ〉 カビは汚れやホコリが大好きです。



## ～カビの発生しやすい場所とその対策～

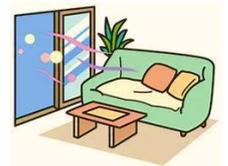
カビは放置すると繁殖します。場所にあった対策をし、カビを撃退しましょう。

- 〈風呂場〉 一年中湿度が高く、カビが発生しやすい場所です。カビのえさとなる石鹸かすなどを残さないようにしましょう。入浴の最後に壁や浴槽についた泡や石鹸かすをきれいに洗い流し、その後冷水をかけてください。さらに壁などに残った水滴を拭き取り乾燥させるとより効果的です。
- 〈エアコン〉 室内の壁紙やカーペットなどについているカビなどが、エアコン内に吸い込まれて、温度と湿度のある内部で増殖します。フィルターや内部をこまめに清掃しましょう。クーラーを使用した後は、送風モードで内部を乾燥させるとカビの増殖が防げます。
- 〈キッチン周り〉 水を使った後や蒸気の出る料理の後などは換気扇を回して、空気の流れを作りましょう。
- 〈タンス・クローゼット、衣類など〉



綿や絹、毛のようにタンパク質を含む衣類は、それ自体にカビが発生しやすい上に、汗や食べこぼしなどが付着すると、これがカビの栄養になります。衣類をしまうプラスチック製の衣装ケースなどは吸湿性がないので、締め切ったままにするとカビが発生しやすくなります。

また、締め切った部屋や家具と壁が密着した場所などは、カビにとって絶好の環境です。家具と壁との間に空気の通り道を作る、窓やクローゼットのドアを定期的に関開け、風を通すなどを心がけましょう。



いずれの場合も、薬剤のみに頼るのではなく、清掃をこまめにし、湿気がたまらないように換気をし、乾燥を心がけるのがカビ対策の基本です。



6月17日は「父の日」です。いつもがんばっているお父さんに、人間ドックのプレゼントはいかがですか？「いつまでも元気でね♡」の言葉とともに・・・。

## がん検診が始まります！

6月から舞鶴市のがん検診が始まります。協力医療機関で受けることのできる個別検診と、指定場所で実施される集団検診があります。予約が必要な検診もありますので、ご不明の点は舞鶴市保健センターにおたずねください。

一部の検診は当院でも受けていただくことができます。お気軽にお問い合わせください。

がんは今や治る病気です。早期発見・早期治療が何より大切です。積極的にがん検診を受けましょう。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
 舞鶴市字倉谷427 健診センター  
 TEL(0773)75-1920  
 FAX(0773)75-7380  
 月～金 8:30～17:00  
 (土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)