

# 知っ得! 環境・アレルギー

環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク群馬  
塩田 忠則代表



めましよう。それは、適切な使い方をしないと、かえって私たちの生活環境に悪影響を及ぼすからです。大切なのは、適切な湿度を保つ

## 第31回

# 湿度管理とアレルギー

この水や水蒸気発生部分が細菌などで汚染されます。ヒーター式加湿器を1とすれば、気化式加湿器がそのおよそ2倍、超音波式加湿器がおよそ3倍の細菌を室内空气中にばらま

中カビを吸い込み続けることにもなりかねません。また、ダニアレルギーとなるチリダニは、カビも餌とします。カビが増えれば、ダニも増殖します。

現在日本人の2分の1が何らかのアレルギーを持っているとされています。室内にカビ増殖源があれば、室内空气中のカビ胞子は多

インフルエンザが猛威を振るっています。加湿器を、お住まいやおフィスで、活用している方も多いことでしょう。生活環境における湿度は、多すぎても少なすぎてもいけません。相対湿度が50%を超えれば、加湿器は止

こと。室内で快適な湿度は40〜60%です。40%以下になると目や肌、のどの乾燥や、インフルエンザウイルスが活動しやすくなりま

です。室内の相対湿度が60%になるとカビの繁殖率が高くなります。特に室内環境における低温部分で相対湿度が高くなるので、北側の壁面や窓際のサッシ・ガラス面などや押し入れ

触することで起こるのがアレルギー、カビの生える対象が人になれば感染症、食品に毒を作る種類のカビが生え、それを食べれば中毒です。そして、カビが原因となるアレルギーには、気管支喘息、過敏性肺炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜

くなり、住んでいる人がアレルギーを起こす可能性が高くなります。湿度の適正管理を心掛けましょう。

