



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

カビ

もうすぐ梅雨の季節に入ります。

この時期は湿度が上がりがやすく、カビが発生しやすくなります。一口でカビといつてもさまざまな種類があり、人間にとって有用なカビもあります。代表的なものは、食品に利用されるカビで、ブルーチーズなどに利用されるアオカビ、カマンベールチーズのシロカビ、味噌、しょうゆや日本酒の麹菌などがあります。薬としては、初めての抗生物質であるペニシリンの発見につながったのもカビの働きのおかげです。

その反対に病気を引き起こすカビもあります。カビの胞子は100分の1ミリ以下と非常に小さく、空気中を浮遊しており、その胞子を吸い込むことで病気の原因になります。そのひとつが「トリコスポロン」で、このカビを吸い込むと発熱や倦怠感といった夏風邪のような症状を

示します。これは「夏型過敏性肺炎」という病気で、ひどくなると息切れを起こし呼吸ができなくなることもあります。6月から9月にかけて症状が出るので、毎年夏風邪をひくという方は、もしかするとこの病気かもしれません。ほかに「アスペルギルス」で鼻炎症状を起こしたり、色々なカビがアレルギーやアトピーの原因になったりします。これからの季節にかゆみなどの症状に悩まされる水虫の原因となる白癬菌もカビの一種です。また、コンタクトレンズにもカビが生えることがあり、結膜炎や角膜真菌症など眼の病気になることもあるので、コンタクトレンズは指示通りに使用し、カビが生えないようにしてください。

では、人体に悪い影響を及ぼすカビを防ぐにはどうすればよいのでしょうか？カビは、栄養（デンプンやほこり、手垢など）、水分（湿度60～80%）、温度（10～30度）、酸素の4つの条件がそろくと繁殖しやす

くなります。逆にいうと、4つの条件がそろわなければカビは発生しにくくなるのです。栄養源を完全に断つことは不可能に近いですが、こまめに掃除をすることでその量を減らすことができます。また、湿度は空気中に含まれる水蒸気の割合で、50%以下になるとカビの発生が抑えられます。

部屋の湿度を下げる一番の方法は換気です。風が通るように窓を開けたり、換気扇を使って換気をしたりするとよいでしょう。外が雨の場合でも、室内の方が湿度の高いことが多いので、雨の日でも換気をしてください。また、除湿機やエアコンのドライ機能を使うと効果的に湿度を下げるができます。洗濯物を部屋に干したり、観葉植物を置いたりすることは湿度を上げる原因になるので避けた方がよいでしょう。

（北区 薬局エヒラファーマシー

松本 博志