

すこやか「健やかづくり」のシステム工法・自立と介護の家づくり



(有)ケアライフ・システム

京都市下京区中堂寺南町 105-701

Tel (075) 323-0330

Fax (075) 200-1034

<http://www.care-life.info>

(2007/06)

6月になりました。皆さんは6月と聞いて何を連想されますか？

衣替え・梅雨・水無月…。父の日を思い出す人はどれ位おられるでしょう。

今回は、梅雨どきの湿気対策と健康について考えてみます。

食中毒にご用心！でも、カビも生えないような食品にはモットご用心!!



## 結露、カビ、ダニ

従来の日本家屋（一部を除く）は、梅雨どきの湿気と夏の暑さを考慮して建てられているといっても過言ではありません。『徒然草』の一節にも『家の作りやうは、夏をむねとすべし。冬は、いかなる所にも住まる。暑き比わろき住居は、堪へ難き事なり。』とあり、京都の夏の暑さは古の人々にも相当のものだったのでしょう。



日本人の住まいに対する考え方は、ここ数十年で大きく変化しました。住宅の**高气密化・高断熱化**が推進され、鉄筋コンクリート住宅やツーバイフォー工法などの新しい工法が登場し、アルミサッシやビニールクロスの導入など様々な**新建材**と呼ばれる建築材料が開発されました。

新しい工法や建材が取り入れられ、住宅の様式が多様化していくなかで、施工方法は迅速・簡便になり、経済効率がよく、断熱性・機密性に優れた住宅が普及しました。

しかし、家づくりの方法が変遷していくなかで、湿気対策・換気対策を怠ってしまったための**結露**の問題、**カビ・ダニ**の発生など新たな室内環境の悪化や、新建材の普及・使用による**シックハウス症候群**や**化学物質過敏症**の問題が引き起こされてしまうようになりました。

**結露** 空気が冷たい表面に触れたときに、空気中に含まれる水蒸気が水滴となってその表面に付着する現象を**結露**といいます。簡単にいえば、冷やしたジュースやビールの瓶などをおいて置くと、瓶の表面に水滴がつく現象のことで、これと同じ事が住宅内に起こり、温度と湿度が大きく関係しています。

我々を取り巻いている空気は、**乾き空気**（水蒸気を除いた空気：窒素・酸素等の空気の成分）と**水蒸気**がゴマと塩が混ざっているような（**湿り空気**）状態で存在しています。

単純にいうと、空気中の湿度が高いほど、また、物体の表面温度が低いほど結露は起こりやすくなります。

そして、この結露がカビやダニの発生を助長することになり、そのカビやダニが原因となって健康被害が生まれることにもなります。

**カビ** 住宅内によくみられるカビの種類には次のものがあります。  
クロカビ・アカカビ・コウジカビ・アオカビ・ススカビ・ケカビ etc.

カビは種類によって低温域（氷点下）または高温域（50℃以上）でも生息できるものもありますが、湿度に関してはおおむね65%以上が必要です。

そこで、次のページに住宅内のカビ対策をご紹介します。



室内結露がよく見られる場所

## 住宅内のカビ汚染防止法

- ・十分な断熱を施し、躯体結露（表面・内部）を防止する
- ・冬期窓面の結露水をできるだけ早く拭き取る
- ・十分な換気を行い、室内の高温多湿を防止する
- ・こまめな清掃によるカビの栄養源となるハウスダストを除去する
- ・浴室の換気を徹底的に行う
- ・掃除機やエアコンのフィルターを定期的に清掃する

**ダニ** 世界中にダニは1万種以上、日本に生息するダニは約1700種といわれ、そのうち約100種が住宅内で見つかっています。

吸血性のダニは**感染症を媒介**し、皮膚内に潜り込むダニは**疥癬症を発症**させます。

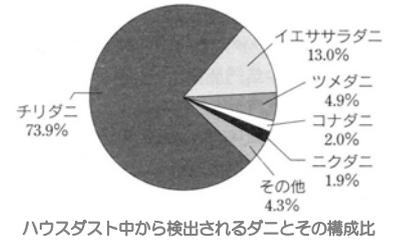
また、室内で最も多く検出されるチリダニは、その死骸や糞が主要な**アレルギー**となります。

ダニは、気温 25℃～30℃、相対湿度 60%以上の環境を好み、夏期に最も多く生息します。ただ、近年は断熱化・高気密化や暖房器具の変化と相まって、冬期も増加しています。

### ダニの除去対策

- ・除湿機やエアコン使用して、湿度を40～50%に保つ
- ・ダニ及びダニアレルゲンを除去し、ダニの餌となるゴミを取り除くきめ細かな清掃
- ・布団・じゅうたんの加熱乾燥（天日乾燥・乾燥機）や丸洗い乾燥。畳の乾燥
- ・空気清浄機でダニアレルゲンを低減させる

薬剤を使用する場合は、それによって放出される化学物質が室内空気を汚染するため、健康への影響を考えると慎重に行わなければなりません。しかも、攻撃されると逃避する性質をもっていることから、大きな効果を期待することは難しいといえます。

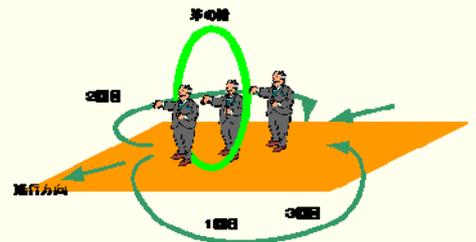


## 水無月祓い（夏越の祓い）



正月から六月までの半年間の罪穢（つみけがれ）を祓い清め、残りの半年の厄災から免れるようにとの行事です。茅の輪（茅草（かやくさ）で作られた大きな輪）をくぐることにより、疫病や罪穢が祓われるといわれています。くぐり方は「水無月（みなつき）の夏越しの祓する人は千歳の命のぶというなり」という古歌（拾遺集）を唱えつつ、左まわり・右まわり・左まわりと、八の字を書くように三度くぐり抜けます。こうして、心身ともに清らかになって、あとの半年間を新たな気持ちで迎えます。

茅の輪の起源については、神代の昔、素盞鳴尊（すさのうのみこと）が、蘇民将来（そみんしょうらい）に一夜の宿を借り厚いもてなしを受けたお礼に、茅（かや）で作った輪を授け「もしも疫病が流行したら、茅の輪を腰につけると免れる」といわれ、そのとおりにしたところ疫病から免れることができたという故事に基づきます。



### 水無月（和菓子）

旧暦6月1日は「氷の節句」または「氷の朔日」といわれ、室町時代には幕府や宮中で年中行事とされていました。この日になると、御所では「氷室（ひむろ）」の氷を取り寄せ、氷を口にして暑気払いをしました。



当時は氷室の氷を口にすると夏痩せしないと信じられ、臣下にも氷片が振舞われたようです。しかし、夏場の氷など簡単に庶民の口に入るものではありません。そこで、宮中の貴族になって氷をかたどった菓子が作られるようになりました。これが水無月です。水無月の三角形は氷室の氷片を表したもので、上の小豆は疫病の悪魔祓いの意味があります。