

## 水害にあった家屋で作業する人が知っておきたい カビ（真菌）から自分を守る5つのポイント

水害の後には、建物や家具が水につかり、湿度が高くなるため、カビ（真菌）が発生する場合があります。気温が高いと、さらにカビは増えやすくなります。カビに触れたり、カビの胞子を吸い込んだりすると健康障害を引き起こすことがあります。湿度の高い家屋や建物の内部で作業をする時には、カビアレルギー、真菌感染症に注意しましょう。

### 1. ぜんそく・呼吸器疾患・アレルギー・免疫抑制状態がある方はカビのある場所での作業はひかえましょう。

呼吸器疾患（ぜんそく・慢性閉塞性肺疾患など）、アレルギー体質、免疫抑制状態（がんの科学療法、ステロイドや免疫抑制剤を使用中）の方は、かびのある場所での作業を行わないようにして下さい。

### 2. 作業の時は个人防护具を使用しましょう。

カビを吸い込んだり触れることで、鼻づまり、目のかゆみ、ゼーゼーする呼吸、皮膚のかぶれが起こる可能性があります。作業を行う時は、キャップ（帽子）、ゴーグル（めがね）、マスク、手袋などの感染防止対策のための个人防护具を使用し、できるだけ作業時間を短くします。

万一、症状が出た場合には、すぐに作業をやめて、医療機関の受診も検討しましょう。

### 3. カビを発生させない・増やさないようにしましょう。

カビの発生に気づいたら、できるだけ速やかに（24～48時間以内）建物を清掃し、乾燥させて下さい。清掃する時は、ドアや窓を開放し、乾燥させる時には扇風機を使用することは非常に有効です。

### 4. カビ掃除には、水、石けん、もしくは漂白剤を使用します。

濡れたものや表面は、洗剤と水で洗浄しましょう。硬いものの表面を掃除する時は、水、石けん、もしくは漂白剤を用いて下さい。消毒用エタノールも有効です。

※ただし、「混ぜるな危険！」と書いてあるものは混ぜてはいけません！

### 5. 湿度管理をしっかりと

乾燥させることがカビの増殖を防ぐうえで最も重要なことです。

- 1) 清掃と乾燥が基本です。
- 2) 同時に、屋根、壁、配管など、水まわりの水漏れ対策も行いましょう。



データ提供：「津波・地震において自分、家族、同僚、地域の健康を守るヒント集」産業医学推進研究会

### 健康に害を及ぼすカビ（真菌）とは…

喘息などの原因となる真菌（カビ）類には、アスペルギルス属、カンジダ、ペニシリウム属、アルテルナリア属、クラドスポリウム属などがあります。湿度の高い浴室、台所、押入れに多く見られます。菌糸ではなく飛散胞子が原因となり、通常、5月と10月が飛散のピークにあたります。