

《 こんな時のアドバイス 》

◆ 「敷ふとん（マットレス）の裏面の結露による濡れ」

<原因>

人は寝ている間にコップ 1 杯分くらいの汗をかきます。その汗はふとんの外に放湿されませんが、フローリングの上に直接敷きふとんやマットレスを敷いている場合、湿気が吸収されない為、結露して水滴となります。冬季に窓ガラスに露が付き濡れてくる現象と同じです。この現象は部屋の温度が低い冬季に出来易く、放湿性の良いふとんほど結露し易くなります。十分に乾かさず、湿ったままにしておくと敷ふとんやマットレスの裏面中心にカビの発生の原因につながります。

<アドバイス>

フローリングは湿気を吸いませので、フローリングと敷ふとんやマットレスの間に市販の吸湿パッドやシートを敷くと湿気を吸って結露の軽減につながります。

また敷ふとんやマットレスはご家庭ではお洗濯できません。敷ふとんは毎日上げ下ろしして、たまには日干しもしてください。ウレタンフォームや特殊構造体等の中材が入ったマットレスは、起床後には立てかけて風通しの良いところで乾燥させて下さい。敷きっぱなしはカビの発生の元となりますのでお気をつけ下さい。

<カビが生えた時の対処方法>

もしもカビが生えた場合は、早期であればまずは少し水で湿らしたティッシュでふとん表面のカビ菌を取り除きます。カビ菌が飛散しない様ティッシュはすぐゴミ箱へ。次に重曹水でカビのある箇所を湿らします。2~3分時間をおいてからたたく様に拭き取ります。最後にカビのある箇所を消毒用のエタノールで滅菌します。2~3分時間をおいてからたたく様に拭き取ります。そして十分に干して乾燥させます。生乾きだとまたカビが発生する原因になります。（※一連の作業にはゴム手袋を着用のうえ、換気にご注意ください。）

ただカビ菌が死滅しても、カビの色素は残ります。内側のどこまでカビが浸透しているかが外から見ても分からないため、あくまでも完全な対処方法ではありません。深刻な場合はクリーニングに出すこともおすすめします。

◆ 「ダニに咬まれた」

<原因>

ダニはふとん以外から移って来ることがほとんど。身近にいるチリダニ類は刺しませんが喘息やアレルギー疾患の引き金になります。刺咬性のあるダニはツメダニ類などです。

<アドバイス>・・・ダニを増やさないためには、下記条件をなくすことがおすすめです。

- ① エサがあること。（人のアカ、フケなど）ふとん及びふとん回りの掃除はこまめに。
- ② 温度、湿度が適度にあること（20~30℃、60~80%RH）除湿も効果あり。
- ③ 卵を産む場所があること。（ふとん、カーペットなど）