

その咳…もしかしたら カビが原因かも！？

咳が長く続いていてお困りの方はいませんか？ もしかしたらその咳は「カビ」が原因かもしれません。今回はカビと咳の関係と、カビの除去方法・防止対策法をお話します。



【「長く続く咳のタイプ」と「考えられる原因」】

下記のどちらに当てはまるかによって、原因となるカビが異なります。

- ◆呼吸をするときヒューヒューゼイゼイする
- ◆ひどくなると呼吸困難になる
- ◆息切れがする
- ◆微熱が出る

こういった咳が長く続く場合は『アレルギー性気管支肺アスペルギルス症』の疑いがあります。この病気はアスペルギルスというカビに対してアレルギー反応を起こす肺炎になります。

- ◆夏風邪じゃないのに咳が止まらない
- ◆自宅を離れると咳がおさまり体調が良くなる
- ◆エアコンを使う夏場に咳がひどくなる
- ◆夏に始まり秋になるとおさまる



こういった咳の場合は『夏型過敏性肺炎』の疑いがあります。この病気はトリコスポロンというカビを吸い込むことで起こる肺炎です。このカビはエアコンから発生することが多いため、エアコンをよく使う夏場に症状が現れる特徴があります。キッチンや浴槽にも多く繁殖しているカビです。

【カビの予防法】

【エアコン】エアコン内部にカビが生えると、部屋全体にカビがまき散らされてしまいます。

- エアコンのフィルターをこまめに掃除する
- 定期的に専門業者から内部の掃除をしてもらう

【浴室】

- 入浴後はシャワーで壁の汚れをしっかりと流す
- 浴槽のお湯は毎日排水をし、十分に換気をする
- 入浴時以外、換気扇はつけっぱなしにしておくのが基本



【キッチン】

- 調理や洗い物のときに換気扇を回す
- 包丁とまな板はアルコール消毒や熱湯消毒をする
- 調理の際は手をきちんと消毒をする
- 包丁は柄の部分も消毒をする

【洗濯機】洗濯機でカビが繁殖すると、洗った衣類にカビが付着してアレルギーの原因になります。

- 使用後は洗濯槽の中の水分を乾いた布でふき取る
- ふたを開けて中を乾燥させる
- 槽の中を50℃以上のお湯で満たし、塩素系の漂白剤を加えて消毒をする

カビがしやすいこの時期はしっかりと対策をして健康的な生活を送りましょう！

ほっとひと息



やさしい

心理テスト

心理カウンセラー
菅野真理亜先生

新しく引っ越したお家でホームパーティー！あなたは友人をもてなすのに
お花を飾ることにしました。どのお花を飾りますか？

A

黄色の
チューリップ

B

赤いバラ



C

紫のスミレ



D

白い
マーガレット

『診断結果』は他のページに載っています

食卓にもう一品！
簡単健康レシピ野菜ジュースゼリーグミ
フルーツ添え

材料（3人分 約18個）

- ・野菜ミックスジュース…200ml
- ・砂糖……………大さじ4
- ・粉ゼラチン……………25g
- ・オレンジ・キウイフルーツ
……………各50g
- ・ミント……………お好みで適宜

栄養価（1人分）

- エネルギー……………113.7kcal
- カルシウム……………14.8mg
- ビタミンC……………18.8mg
- ビタミンE……………0.4mg

作り方



- ①：ボウルに野菜ミックスジュースと砂糖を入れ、よくかき混ぜます。
- ②：①に粉ゼラチンを入れ、熱湯を入れた大きめのボウルで湯煎しながらよくかき混ぜて溶かします。
- ③：②をバットに流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やします。
- ④：バットから生地を取り出し、まな板の上に置いて型で抜きます。
- ⑤：④を皿に並べ、飾り切りしたオレンジとキウイフルーツを添えれば出来上がりです！

ワンポイント！

フルーツ類に多く含まれている**ビタミンC**には、強い抗酸化作用があるため**免疫力を高める**といわれています。体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃して、風邪などの症状をおさえる効果があります。



心理テストの診断結果

このテストでは『あなたに今必要な友人』がわかります。

A 黄色のチューリップを選んだあなたは、知的
好奇心旺盛な友人を求
めているようです。
いろんな物事を見聞き
して、考えを共有し合
いながら過ごすことが
できると心が弾んでい
きます。

B 赤いバラを選んだあ
なたは、パワフルで情熱
的な友人を求めている
ようです。
行動力も出てくるので、
たまには自分で考えず
誰かの案に乗ってどん
どん行動していくのも吉
です。

C 紫のスマイルを選んだ
あなたは、落ち着いた雰
囲気の友人を求めている
ようです。
心の交流によって癒さ
れていくので、まずはゆ
ったりと過ごす時間を
とってみましょう。

D 白いマーガレットを選
んだあなたは、赤ちゃ
んのようにピュアな友
人を求めているようで
す。
自分も周りも笑顔にな
れるような行動によっ
て、心が平和になってリ
フレッシュできます。



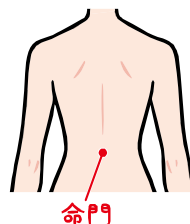
ツボを探してみよう

命門（めいもん）

このツボは**人間の生命力の中心部**にあるこ
とから、この名前がついたと言われています。

ツボの見つけ方

命門はおへそのちょうどしろ、
第2腰椎の真ん中にあります。



治療の効果

このツボには、**人間に生まれつき備わっている体調や体力を丈夫にする働き**が
あります。

虚弱体質や性欲減退、腰痛などに効果があるツボと言われています。

YOJO リハケアステーション
めぐろ

03-6452-3682

[電話受付時間] 平日 9:00~18:00

かいばらえきけん ようじょうくん
「YOJO」とは貝原益軒の養生訓や、
こいしかわようじょうしよ
江戸時代の小石川養生所に由来しています。



YOJO リハケアステーションめぐろ

<https://yojo-reha.com/>

東京都目黒区洗足 1-17-7

東急目黒線 西小山駅より徒歩8分

洗足駅より徒歩8分

