

「それは過敏性肺炎 かもしれません」

夏になるとよく風邪を引く、咳がいつまでも出る、夏風邪がなかなか治らず気が付けばもう9月……。お心当たりの方はいませんか？ただの夏風邪だと思っていると、それは夏型過敏性肺炎かもしれません。

一般的な肺炎は細菌やウイルスなどの病原体が肺に感染して引き起こされる炎症ですが、過敏性肺炎は、アレルギー反応が原因で生じる肺炎の一つです。身の回りのちりや埃を繰り返し吸い込んでいるうちに、アレルギー反応を起こして発症します。発熱や咳、呼吸困難、怠さなどの症状がみられ、その環境から離れると症状が軽快・消失し、再びその環境に戻ると悪化するのが特徴です。

居住環境や職場環境にある様々な物質による過敏性肺炎が相次いで見つかり、現在では数十種類ものタイプがあります。

特に、夏型過敏性肺炎は、高温多湿になる夏に発症しやすく、秋には症状が消え、数年に渡って同じ季節になると繰り返す傾向がある我が国に多い病気です。

風通しや日当たりが悪く湿気の多い古い木造家屋を好む種類のカビが原因となり、発熱や咳などの呼吸器症状を引き起こします。このカビは、温度が20℃以上、湿度が60%以上になると活動を始め、高温多湿になるほど繁殖し、胞子をたくさん飛ばします。そのため、6月から10月頃までは特に注意が必要です。

治療の基本は、原因となるカビを吸入しないようにすることです。それだけでかなり改善しますが、症状が重い場合はステロイド薬を服用することもあります。

予防策としては、環境改善が最も大切です。原因であるカビは日当たりや風通しの悪い湿気の多い台所、洗面所、浴室、畳、寝具などに増殖しますので、換気、乾燥、畳換えや消毒などの防カビ対策が重要です。

【防カビ対策】

■湿度を低く保つ

- ・適正な湿度は50%前後です。天気に応じて換気、必要ならば除湿器を使用しましょう。
- ・押入れや物置の湿気予防。定期的な換気を。

■カビの温床を作らない

- ・エアコン内はカビの宝庫なので、定期的な掃除を。
- ・布団などの寝具を手入れする。天日干しや押入れに乾燥剤、布団乾燥機を使用しましょう。
- ・洗濯物を放置しているとカビが発生する原因となるので、洗濯したらすぐに干すように。
- ・洗面所、台所、浴室などは、濡れたまま放置せず乾燥に努める。
- ・浴槽の配管、洗濯機などには専用の洗浄液を使った定期的な掃除を。

