

# くらしの健康

令和6年12月 第68号



## 目次

- 寒い季節も快適に！冬の換気と加湿のコツ
- 食の安全都民講座 オンライン配信中  
～「カビ」にまつわるエトセトラ～



## 寒い季節も快適に！冬の換気と加湿のコツ



冬季は外の気温が下がり、窓を閉め切ることが多くなるため換気不足となり、室内の空気環境が悪化しやすい季節です。新型コロナウイルスやインフルエンザ等、感染症の流行が懸念されるため、「換気量の確保」や「湿度の保持」に努めることが重要です。

当センターの建築物監視指導課ビル衛生検査担当では、「建築物における衛生的環境の確保に関する法律」〈通称：建築物衛生法〉に基づき、特定建築物のうち23区(特別区)に所在する延べ床面積が 10,000 m<sup>2</sup>を超える施設や島しょに所在する施設について、監視・指導を実施するとともに、室内環境についての助言や指導に取り組んでいます。

### ■ 「建築物衛生法」とは？

多数の者が使用し、又は利用する建築物の維持管理に関し、環境衛生上必要な事項等を定めた法律です。建築物における衛生的な環境の確保を図り、公衆衛生の向上及び増進に資することを目的としています。

興行場・百貨店・集会場・図書館・博物館・美術館・遊技場・店舗・事務所・学校・旅館といった用途に供される部分の延べ床面積が 3,000 m<sup>2</sup>以上(学校※の場合は 8,000 m<sup>2</sup>以上)の「特定建築物」について、空調や給排水にかかる環境衛生管理基準が定められています。

※ 学校教育法第1条に規定する学校等



二酸化炭素は、空気の汚れ具合をみる指標(換気の指標)とされており、建築物衛生法では、二酸化炭素濃度は 1,000 ppm 以下にするよう規定されています。また、相対湿度は 40%以上 70%以下にするよう規定されています。冬季は外の空気が低湿度となるため、室内の湿度を 40%以上に保持するには適切な方法で加湿を行う必要があります。

## ■ 十分な換気量を確保するために

### 1. なぜ、換気が必要なの？



室内の換気が十分でないと、空気中に汚染物質が蓄積されやすい状況になります。特に、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、くしゃみや咳により、唾や痰などの「しぶき」に含まれて周囲に飛散します。粒子の大半はすぐに床に落下しますが、一部は空気中に長時間浮遊します。また、床に落下したウイルスは、水分を失うと、ほこりとともに再び空気中に舞い上がります。そのため、換気を適切に行い、空気中のウイルスの低減化を図ることが大切です。

### 2. 換気を行う際の注意点

「換気＝窓を開けること」と思われがちですが、多くのビルでは外気を取り入れる換気設備が稼働しています。建物の換気設備を十分に理解した上で運転させることが大切です。

- ① 換気設備がある場合は、常時運転させましょう。エアコンのスイッチと換気設備のスイッチが別の場合、換気スイッチの入れ忘れに気をつけて下さい。
- ② 換気量を十分に確保しましょう。部屋の利用人数が増えると、換気量が不足することがあるので、気をつけましょう。
- ③ 換気設備のフィルターを定期的に点検・清掃しましょう。また、換気用の給排気口等をふさがないようにしましょう。



### 3. 建物に換気設備がない場合は窓開け換気を！

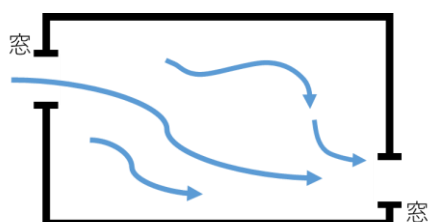


一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させますが、外気を取り入れる機能はありません。建物に換気設備がない場合は、窓開け換気が有効です。窓を開けて換気する場合は、部屋の中心に風が通るように、対角線となる2カ所以上の窓を開けることが理想です。30分に1回以上、数分間、窓を全開にし、十分な換気量を確保しましょう。

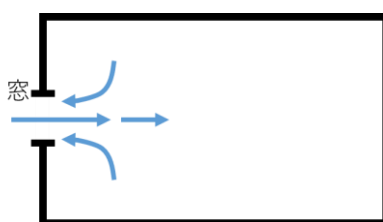
### 4. 窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

冬季に窓を開けると、冷気が入り室温が下がります。1カ所の窓を少しだけ開けて常時換気する方法や、人がいない部屋の窓を開け、少し温まった状態の新鮮な空気を、廊下を経由して取り入れる方法(二段階換気)は、室温変化を抑えるのに有効です。

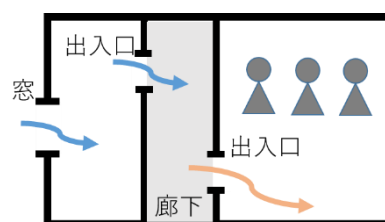
最も有効な方法



冬季の常時換気の方法



二段階換気の例

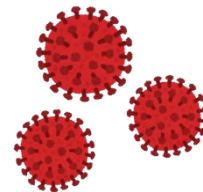


## ■ 適切な湿度を維持するために

### 1. なぜ、冬季に加湿が必要なのか？

湿度が低いと、インフルエンザウイルスの生存率が高くなると言われています。また、鼻や喉、気管にある粘膜の繊毛の働きが弱まるため、ウイルスに感染しやすくなります。

冬季は外の空気が低湿度となるため、室内の湿度を保持するためには、加湿装置等を利用し、十分な加湿を行うことが必要です。



### 2. 加湿を行う際の注意点

空調設備に組み込まれている加湿装置を適切に運転することが大切です。

なお、一般的な家庭用エアコンには、加湿能力はありません。卓上式又は床置き式の家庭用加湿器などを別に用意する必要があります。

- ① 加湿装置を適切に運転させましょう。空調設備に加湿装置が組み込まれている場合、どれが加湿装置のスイッチかを確認してください。
- ② 加湿エレメントの清掃など、加湿装置のメンテナンスを適切に実施して下さい。微生物が増殖し、感染症を引き起こす恐れがあります。
- ③ 加湿装置のメンテナンスを適切に実施していても湿度が低い場合は、装置の加湿能力が不足している可能性があります。取扱説明書を参考に能力をチェックしてください。

### 3. 家庭用加湿器は、毎日水を交換し、タンクを清掃！

高齢者施設等で、加湿器のエアロゾル(目に見えない細かい水滴)を吸入したことが原因とされるレジオネラ症の感染事例が報告されています。特に、気化式や超音波式の加湿器では、タンク内で微生物が増殖しやすいので注意が必要です。家庭用加湿器は機器の取扱説明書を参考に、タンクの水を毎日完全に換えるとともに、こまめに清掃してください。



#### ■ レジオネラ属菌 / レジオネラ症とは？

レジオネラ属菌は、河川や湿った土壌など自然環境中に広く生息しており、循環式の入浴設備、冷却塔や加湿器等の水を使用する設備に付着する『ぬめり(生物膜)』に生息する微生物(アメーバ等)の細胞内で、大量に増殖します。これらの設備から発生したレジオネラ属菌を含んだ飛沫(エアロゾル)を吸入することによって、レジオネラ症の発症を引き起こすことがあります。症状は主に、肺炎を起こす劇症型の「レジオネラ肺炎」と、一過性の発熱症状を示す「ポンティアック熱」の2つに分類されます。特に、レジオネラ肺炎は、症状のみで他の肺炎と鑑別することが困難で、病気の進行も早いことから、適切な診断・治療が行われない場合、重症化し、死亡することもあります。免疫力の弱い高齢者や新生児などは注意が必要です。

# カビにまつわるエトセトラ

私たちは、昔からみそや醤油などの製造を通じてカビに親しんできました。一方で、食べ物にカビが生えて食べられなくなった経験はありませんか？動画を見て、目からウロコのカビ知識を身につけよう！

## ■講演動画 「かびのいいところ わるいところ」

いいところ編（約10分）／わるいところ編（約10分）

講師 東京農業大学 応用生物科学部 栄養科学科 食品科学研究室 教授 小西 良子氏  
食品をおいしくしたり医薬品として活用されるカビの「いいところ」と、摂取したら体調不良の原因になるカビの「わるいところ」について、専門家が解説します。

### いいところ編

<https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/gy3snscs0aac.html>



### わるいところ編

<https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/aji0ypvmuz0.html>



## ■動画 「5分でズバッと解決！カビの怪事件」(約5分)

意外な食品に生えたカビの事例をアニメ動画でわかりやすく紹介します。



### カビの怪事件

<https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/hboo5r9ss.html>

## 発行：東京都健康安全研究センター

住所：〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話：03-3363-3231(代表) E-mail: [tmiph@section.metro.tokyo.jp](mailto:tmiph@section.metro.tokyo.jp)

H P: 東京都健康安全研究センター <https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

感染症情報センター

<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

都内の環境放射線測定結果

<https://monitoring.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

花粉症対策のページ

[https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj\\_kankyo/kafun/](https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_kankyo/kafun/)