

夏型過敏性肺炎について

肺炎と聞くと、冬に発症するイメージがあるかもしれませんが。実は夏でも、ある条件下で肺炎が引き起され、重症化すると心不全や呼吸不全になる危険性があるため、しっかり対策を講じることが重要です。

今回は、夏型過敏性肺炎についてお伝えします。

1. 夏型過敏性肺炎とは

カビの一種であるトリコスポロンが、体内に入ることによって引き起るアレルギー反応です。

トリコスポロンは自宅で繁殖するカビであり、流行時期は6月～10月とされています。

夏風邪と症状が似ているため、市販の薬等で済ませてしまいがちですが、1週間以上症状が続いた場合、夏型過敏性肺炎の可能性を疑いましょう。

また、主に自宅のカビが原因であるため、外出時は症状が収まり、帰宅すると症状が戻るといった特徴があります。

2. 夏型過敏性肺炎の原因

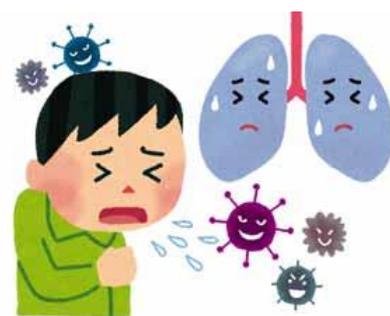
トリコスポロンが体内に入るとアレルギー反応が起こり、発熱や咳等の症状を発症します。

トリコスポロンは、高温多湿（気温20℃以上、湿度60%以上）で活発になり繁殖しやすく、特にキッチンや浴室等の水回りや、エアコン内部、布団でよく繁殖します。

また、胞子はとても小さく飛散しやすいため、吸い込むと肺の奥まで入り込み、肺炎が引き起こされます。

軽症であることが多いため、ほとんどの人がたいした病気と思わず放置してしまいがちですが、毎年発症を繰り返すことで慢性化し、心不全等の重症化につながります。

高温多湿の時期に、決まって風邪のような症状が出る場合は、夏型過敏性肺炎の可能性があるため、呼吸器内科を受診しましょう。



3. 症状について

症状には、急性症状と慢性症状があります。

(1) 急性症状（カビの胞子を吸入後 6～8 時間で発症する。）

- ①発熱
- ②咳
- ③息切れ
- ④倦怠感
- ⑤吐き気
- ⑥悪寒
- ⑦胸部圧迫感



(2) 慢性症状（毎年症状を発症することで慢性化する）

- ①呼吸不全
- ②肺機能の低下
- ③心不全
- ④強い疲労感



4. 夏型過敏性肺炎の対策

一番の対策は、カビを除去し、再繁殖しない環境を整えることです。

(1) 掃除をしましょう。

すでにカビが生えてしまった部分を清掃する場合は、市販のカビ取り剤を使用しましょう。

①押し入れ・クローゼット

湿気がたまらないように、定期的にドアを開け、空気の流れを良くしましょう。

また、除湿剤の活用も有効です。

②エアコン

夏時期に向けて、冷房の使用頻度が増加します。冷房を使用するとエアコン内部に結露が発生し、カビが繁殖する原因となります。

カビの繁殖を防ぐため、使用後は 30 分～1 時間ほど「送風」を行い、エアコン内部を乾燥させましょう。また、フィルター掃除は、1～2 週間に 1 回を目安に行い、カビ用洗浄スプレーの活用も合わせて行うと有効です。（※【右図】エアコン洗浄用商品一例）



販売元：株式会社 UYEKI
品名：エアコンカビトルデス
価格：1,320 円(税込み)

③浴室・キッチン等の水回り

水が溜まりやすい凹凸のある床や壁は、タオルでしっかり拭き取りましょう。

また、浴室の隅やゴムパッキン等、汚れが残りやすい場所にもカビが繁殖しやすいため、念入りに掃除しましょう。



④寝具（特に布団）

布団は、可能であれば天日干しを行いしっかり乾燥させた後、掃除機をかけ、表面のホコリを取り除きましょう。

天日干しができない場合は、日当たりの良い部屋で、椅子に掛けて風通しを良くする等、乾燥・除菌対策を講じましょう。

⑤畳

畳を掃除する場合、消毒用アルコールが有効です。噴きかけた後、水分が残らないようにしっかり拭き取り、換気も合わせて行いましょう。

特に、古い畳の場合、カビの胞子が多く付いている可能性があるため、掃除しても臭いが変わらない場合は、取り換えることも検討しましょう。



(2) カビの繁殖を防ぎましょう。

カビの繁殖条件は、「湿気、温度、栄養、酸素」の4つです。

この中で、湿気（水分を取って乾燥させる）は対策がしやすく、カビの繁殖対策に有効であり、加えて水気を拭き取った後に、アルコールで再度拭くとより効果的です。

また、室内の除湿方法は、こまめな換気、除湿剤の使用、エアコンの除湿機能の使用、扇風機・サーキュレーターで空気を循環させる等があり、これらを活用し湿度を40～50%になるよう保ちましょう。



(3) 生活習慣を見直し免疫力を高めましょう。

免疫力の低下を防ぐために、「食事・睡眠・運動」が重要です。

しかし、免疫力が上がり発症しなかったとしても、カビが無くならない限り吸い続けてしまうため、カビの発生源は清掃しましょう。

また、喫煙は肺炎の悪化を早める傾向にあります。

※ニコチンはカビによるアレルギー反応を抑える作用があり、カビを吸い込んでも症状が表面化してこないため、気づかないまま病状が進行し、気づいたときは重症化している危険性があります。

【参考】 夏型過敏性肺炎と新型コロナについて

夏型過敏性肺炎は、名前の通り「肺炎」を引き起こします。同じ肺炎の症状を引き起こす病気として、現在流行中の新型コロナがあります。

両者とも風邪と間違われやすいこともあり、軽症での症状は似ています。体調に異変を感じた場合は、医療機関で診察を受けましょう。

1. 夏型過敏性肺炎と新型コロナの違い

	夏型過敏性肺炎	新型コロナウイルス
抗原	カビ(トリコスポロン)	ウイルス(新型コロナウイルス)
原因	アレルギー反応による発症	ウイルス感染による発症
感染経路	室内での空気感染 人同士の感染はない。	飛沫感染、空気感染、接触感染 人同士で感染する。
対処法	カビの発生源を取り除く。 (高温多湿を避ける、換気 等)	感染経路を遮断する。 (3密回避、手洗い 等)
症状	発熱、咳、息切れ 等 上記「3.症状について」参照	発熱、寒気、筋肉痛、頭痛、 味覚・嗅覚の異常 等
ワクチン	なし (治療薬あり)	あり (治療薬あり)

2. 他の過敏性肺炎について (夏時期以外でも発症する。)

①農夫肺

・干し草のホコリに含まれる菌を吸い込むことで発症する。

②換気装置肺炎

・エアコンや加湿器に生じた菌を吸い込むことで発症する。

③鳥関連過敏性肺炎 (鳥飼病)

・ハト、インコ等の鳥の糞に含まれる菌を吸い込むことで発症する。

④職業性過敏性肺炎

・キノコの孢子やポリウレタン等に含まれる化学物質を吸い込むことで発症する。

