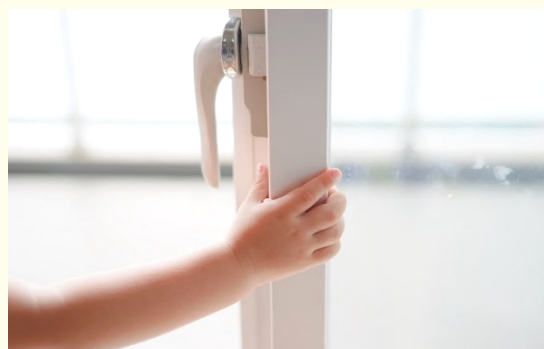


＼ お部屋・寝具・おもちゃ… ／ 子育てファミリーの湿気&カビ対策

ジメジメと湿気の多い季節は、気分もどんよりしがちですね。赤ちゃんやお子さまのいるご家庭では、湿気やカビによる健康面への不安もつきものです。とはいえ、忙しい日々のなか、気づけば寝具やおもちゃにカビが…！ということもあるのではないのでしょうか。そこで今回は、皆さまが安心して快適に梅雨～夏を過ごせるよう、場所やアイテムごとに湿気&カビ対策のポイントをご紹介します。

お部屋の湿気&カビ対策 | 効率的な換気のコツは？

基本的なことですが、最も効果的な湿気対策は「換気」です！窓を開けて空気を入れ替えるだけで、室内のジメジメやにおいはグッと改善されます。換気がしにくい場合は、家電も上手に活用しましょう♪湿度は40～60%を目安に保つと快適ですよ。また、湿度の高い場所では、発汗による体温調節が難しくなり熱中症のリスクが高まります。これからの季節は、温度だけでなく湿度のチェックもお忘れなく！



換気・除湿のポイント

- ★ タイミングは朝がオススメです。5～10分の換気で、一晩こもった湿気をリセット☆
→ +夕方※の換気で、日中の湿気をリフレッシュ♪（部屋干しや調理による湿気も！）
- ★ 2カ所以上の窓を開けて、風の通り道を作る（一方の窓を小さく、他方を大きく開けると◎）
- ★ 窓が1つの場合：窓を開けつつ、サーキュレーターや扇風機で空気を循環
- ★ 窓がない／開けられない場合：除湿器・換気扇・エアコンの除湿（ドライ）モード等を活用
- ★ カーテンやラグの裏側にも風を通す + 収納・押し入れには除湿剤を置くと効果的
※夜間は外気温が下がって湿度が上がりやすいため、日没前の換気がよりオススメです。

子育てファミリーの換気に関する 危険×安全対策

- ▲ 窓からの転落：窓ストッパーや転落防止フェンスの設置・窓際に家具を置かない
- ▲ ドアに指をはさむ：指はさみ防止カバーやドアストッパーの設置（蝶番側も要注意！）
- ▲ 脱走：ドアにチャイルドロックを設置・玄関には補助錠や開閉センサーも有効
- ▲ 防犯・プライバシー保護：道路に面した窓や、外から見える窓の長時間の開放は避けましょう

CHECK!

寝具・家具・育児用品の湿気&カビ対策

赤ちゃんや小さなお子さまは、大人よりも汗っかき。特に眠っている間はたっぷり汗をかくため、布団やマットレスには湿気がこもりやすくなります。汗やよだれをそのままにしておくとカビやダニが繁殖して、肌トラブルやアレルギ－の原因になることも…。



寝具の除湿・防カビのポイント

- ★ 起床後、布団をしばらく開いておくことで湿気を発散させる
- ★ 週1回程度は、敷布団や枕の裏側も乾かす
- ★ 除湿シートやすのこベッドで通気性アップ!
- ★ 布団乾燥機を活用する
- ★ 背中に汗をかきやすい赤ちゃんは、汗取りパッドも効果的

家具などの除湿・防カビのポイント

- ★ ソファやクッションにはカバーやタオルをかけて汗や汚れから守る→定期的に洗濯を!
- ★ ソファは壁際を避け、湿気の多い場所に置かない
- ★ 湿気のこもりやすい家具（クローゼットやおもちゃの収納等）は、定期的にフタを開けて風を通す
- ★ ベビーカーは使用後、風通しのよい場所で広げて乾かす
- ★ 雨の日にベビーカーを使った後は水分を拭き取り、取り外せるパーツは外して乾かす

お部屋用 / お風呂用 おもちゃのお手入れ

お気に入りのおもちゃほど皮脂や汗がつきやすく、放っておくとカビや雑菌の温床になりかねません。
余裕がない時は「1日1個だけはケアをする」等、自分のペースで取り組んでみてはいかがでしょうか？



おもちゃのお手入れ方法 | 要注意の素材・形状

- ★ 布製（ぬいぐるみ・布絵本等）：洗濯（洗濯表示を確認）→しっかり乾燥させる
- ★ 木製（積木等）：乾いた布で拭き取り／汚れが気になる時は固く絞った布で軽く拭き、乾かす
- ★ ゴム・シリコン素材（歯固め等）：台所用中性洗剤＋ぬるま湯で洗う→自然乾燥／除菌もオススメ
- ★ ジェル状の素材（スライム等）：衛生管理が難しいので、基本は使い切り
- ★ 穴・空洞があるもの（押すと音が鳴るおもちゃ等）：洗う→水分を抜き、中までよく乾かす
- ★ 収納ケース：定期的に拭く→乾かす／除湿シートを敷く／詰め込み過ぎず風通しを良くする

お風呂用おもちゃのお手入れ方法

- ★ 使用後はしっかり水を切る→吊るす・立てかける・ネットに入れる等の方法でよく乾かす
- ★ 洗浄は台所用中性洗剤が◎（脂汚れに強く安全性が高い・種類によっては除菌効果もあり）
→黒カビが生えてしまった場合：ベビー用品にも使えるキッチン用漂白剤でつけ置き洗い

役立つ情報は見つかりましたか？

今回の特集も、皆さまが快適に過ごすヒントになりますように。

どうぞ健やかな毎日をお過ごしください♪

Massage for you

～ 頑張っているあなたへ～



9年目の今、私が思うこと

岡本 麻衣（山梨県・40期）

勤務先：山口県立総合医療センター 内科・へき地医療支援部 | お子さん：4歳・1歳

山梨県40期の岡本麻衣（旧姓：後藤）と申します。バレーボール部の同期、谷口亜依先生からバトンを受け取りました。義務年限9年目を迎える今、私の出産・育児の経験が誰かの参考になれば幸いです。

私は大学卒業と同時に、山口出身の同期と結婚協定を結びました。山梨ー山口間は交通の便が悪いため、初期研修から同じ県で働くことを希望しました。異動については県庁にお任せし、山梨2年→山口3年→山梨3年→山口1年という、引越しの多いスケジュールとなりました。

山梨での初期研修後、山口県へ。3年目はへき地へ勤務し、4年目は総合診療専門医取得のため基幹病院への勤務となりましたが、その7月に妊娠が判明しました。専門医取得に必要な内科、小児科などのローテートを済ませ、2月に産休に入りました。500床規模の病院だったため、当直はスムーズに免除していただきました。義務年限の延長を避けたいという思いから育休や時短は利用せず、有給休暇を3週間取得しフルタイムで復帰しました。5年目は、3年目とは別のへき地へ派遣されましたが、そこでは生後6ヶ月未満の保育園入園ができなかったため、夫が勤務する病院の併設保育園を利用しました。私は片道50分の通勤となりました。全く新しい環境で分からないことも多く、業務内容が多かったため、朝6時出勤・夜7時帰宅という生活が続きました。勤務中に搾乳を試みるも、不慣れな環境と忙しさから搾乳する時間が取れず、数日で断念しました。当直は最初は無条件で免除してもらいましたが、医師が少なく、私自身が申し訳ない気持ちになり、途中から回数を減らしつつ当直に入りました。多忙な1年でしたが、それでも私の復帰に合わせて夫が約1ヶ月育休（有給）を取得してくれたり、保育園の送迎を担ってくれたりして、主な育児を夫が担当してくれたおかげで、なんとか乗り切ることができました。この年に総合診療専門医も取得できました。

6～8年目は山梨のへき地に勤務しました。ご配慮いただき、実家から車で15分の地元の病院に派遣していただきました。通勤時間が短縮し、親の援助も得られ、負担はかなり軽減しました。生活にも慣れ、余裕が出てきた医師7年目に第2子を出産しました。この時も、生後2ヶ月でフルタイム復帰しましたが、親の支援があり、1年半勤務した病院に復帰する形だったため、1年目の時より負担は少なかったです。また院内保育園があったため勤務中に授乳でき、1年間母乳育児を続けることができました。現在、長男は4歳、次男は1歳半となり、この4月から山口県の基幹病院で勤務しています。総合診療を学んだ場所で後輩を指導する立場となり、日々勉強と教育に取り組んでいます。今年度は私自身、家庭医試験にも挑戦予定です。

振り返れば「育休や時短を取得する選択肢もあったな」と思うこともありますが、仕事と育児を両立しながら、なんとか9年目を迎えることができました。仕事と育児のバランスは常に悩ましく、患者さんを目の前にすると「もっと仕事に時間を使いたい」と感じますし、子どもを目の前にすると「せめて小さいうちは成長を見守りたい」と思ってしまいます。一方で、妊娠・出産を経たからこそ得られた経験も多くあり、家庭医として視野が広がったことを実感しています。勤務時間が限られているからこそ、優先順位を意識し、集中して効率的に仕事に取り組むようにもなりました。そして何より、子どもの成長を間近で感じられることは本当に嬉しく、日々の活力につながっています。

今でも悩みは尽きませんが、今の生活を大切にしながら、自分なりのワークライフバランスを模索し続けていきたいと思っています。

後輩医師・学生へ一言メッセージ
迷っても、選んだ道を進めば大丈夫。
あとは、なるようになります！

きけたらいいな！先輩のこえ プロジェクト

～きかせてほしい後輩のこえ～

自分の進むべき道に迷ったり、つまずいたり、
人生の「選択」に悩むことがあると思います。
そんなとき、先輩卒業生たちと ZOOM で一緒にお話ししてみませんか？

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、自分と同じようなことで悩んでいる人も、
どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、ワーク・ライフ・バランスもみんな異なります。
自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

先輩卒業生も、同じようにいろいろなことで悩んでいました。
少しでも後輩卒業生の力になればと思っています。
ご自身にとっては小さなことでも、お聞かせいただけたら嬉しいです。
もちろん、お伺いしたお話は J-PASS 内部に留め、
本プロジェクトの目的以外で使用することはございません。



参加をご希望される方は、

Google Form (URL : <https://forms.gle/RaGnQ9mC1Ro2Ycqt6>)

または 右の QR コードを読み取ってお申込みください。➡

地域医療推進課から、日程調整等のご連絡をさせていただきます。

※開催形式は ZOOM です (URL は地域医療推進課が作成します)。

※申込締切は、開催希望日の 2 週間前 とさせていただきます。



出身県、卒業期の異なる自治医大の先輩卒業生と一緒に話をすることで
自分だけでは見えなかった新たな道や
自分の大事にしたいものが見えてくるかもしれません。
男性・女性にかかわらず、申し込みをお待ちしております。

【問い合わせ先】 TEL : 0285-58-7055 E-mail : chisui@jichi.ac.jp

絵本の森



かみなりどんが やってきた

文：中川 ひろたか

原案：鈴木 翼・熊木 たかひと

絵：あおき ひろえ

出版社：世界文化社

出版年月日：2014 年 7 月 10 日

定価：1,320 円 (本体 1,200 円 + 税)

「どんどこどん♪」でおへそをゲット！？
読んで歌って楽しめる、リズムカルな絵本

遊び歌「かみなりどんがやってきた」をもとにした、読み聞かせで人気を集める絵本です。太鼓のリズムや決め台詞、かわいいキャラクターに独創的なストーリーと、見どころ満載！
かみなりくんは、うまくおへそを取れるかな？

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。
特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などがあれば、是非お寄せください。
〈連絡先〉自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係 〈E-mail〉 chisui@jichi.ac.jp