



健康メモ

令和2年1・2月号

冬の乾燥対策

◆なぜ冬は乾燥するのか

冬になると乾燥注意報が発表されるほど空気が乾燥します。これは「シベリア気団」という高気圧が発達し日本列島を横断するためです。シベリア気団は日本海を通過して湿った空気になりますが、日本アルプスなどの山々を通る際に日本海側に雪を降らせ、その後乾いた空気になって太平洋側に吹き下りてくるため太平洋側では空気が乾燥してしまいます。さらに暖房器具を使用して室温が上がることで余計に乾燥しやすくなります。

◆冬の乾燥のリスク 空気が乾燥することは様々なリスクを伴います

・肌荒れ

空気の乾燥により肌表面から水分の蒸発がしやすくなるとお肌も乾燥してしまいます。乾燥により肌のバリア機能が落ちてしまうと皮膚トラブルが起こりやすくなります。シミ・シワの増加や、かゆみなどが起こりやすくなったりします。

・感染症

風邪やインフルエンザのウイルスは、湿度が高ければ重みですぐに地面に落下してしまいますが、湿度が低くなるとウイルスの水分が蒸発し軽くなり空気中に漂いやすくなります。また喉や鼻の粘膜の乾燥によりウイルスに対する防御力が落ちてしまいます。

・脱水症状

冬は空気の乾燥で体から水分が失われやすいことに加え、体感温度が低いと喉の渇きを感じにくいので水分摂取量が少なくなってしまう日常的に脱水になりやすい状態にあります。

◆簡単にできる部屋の乾燥対策

最適な部屋の湿度は50～60%とされています。簡単に乾燥具合を知る方法として氷水を入れたガラス（金属）コップを部屋に置くという方法があります。すぐにコップの周りに水滴が付けば比較的過ごしやすい湿度があり、数分経っても水滴がつかない場合は乾燥していると考えられます。

加湿器がなくてもできる乾燥対策を紹介します。

- ・タオルなどの洗濯物を部屋に干す。
- ・お湯を沸かす。
- ・乾燥しやすいエアコン以外で部屋を暖める。
- ・霧吹きをする。
- ・お風呂の戸を開けて蒸気を家中に広げる。
- ・観葉植物や花を生けた花瓶などを置く。

また水分補給もこまめにするようにしましょう。夏場と違いごくごく冷たい飲み物を飲むのは難しいですし、体を冷やしてしまうので白湯が一番理想的です。こまめな水分補給は喉の粘膜についたウイルスなども流し込んでくれるので感染症予防にもとても効果的です。