

冬の乾燥にご注意

乾燥と風邪の関係

風邪の原因は80~90%がウイルスの感染です。風邪のウイルスは200種類以上あるといわれています。その多くは低温かつ乾燥した環境で活動的になります。ウイルスは湿度の高い環境では、すぐに地面に落下してしまいます。しかし、空気が乾燥した環境では、水分が蒸発してウイルスが軽くなり、比較的長い時間、空気中を漂うことができます。また、冬は空気が乾燥することで、喉や鼻の粘膜が乾燥して粘膜の機能が弱ってしまい、ウイルスを十分に防ぐことができず、風邪を引きやすくなってしまいます。



快適な湿度は？

空気が乾燥すると風邪を引きやすくなるという話をしましたが、湿度は高ければよいというわけではありません。人が快適に過ごせる湿度は40~60%と言われています。40%以下だと肌や喉の乾燥、ドライアイなどの原因となってしまいます。一方で、湿度は60%以上あるとカビやダニが繁殖しやすい環境になり、アレルギーの原因となってしまうこともあります。

身近なものでできる加湿方法

濡れタオルを干す

濡らしたタオルを干してみる。気化式の加湿器に近い状態を作ることができるそうです。エアコンの風が直接あたる位置に干すと更に効果があるそう。



水やお湯を霧吹きに入れて、部屋の上の方に向かってスプレーしてみる。この時にアロマオイルを使用すると、リラックス効果も得ることができるようです。

霧吹きを使う



お湯を沸かす

やかんや鍋、電気ポットなどでお湯を沸かし、蓋を開けておく。ただし、付け忘れにご注意！



コップなどに水やお湯を入れ、置いてみる。ピンポイントで加湿をしたい場合にオススメです。

コップに水やお湯を入れて置く



冬はかくれ脱水に気をつけよう

私たちの体は普通に生活をしていても、1日に約2.5リットルの水分を失っています。その中には、感じることもないまま皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われる「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」と呼ばれるものがあります。また、汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。

一日1.5リットルを目安に水分を取ることを意識してみたり、食事をしっかりとることを心掛けてみたりするとよいかもしれません。

