

## 快適湿度で心地よく お部屋の乾燥対策

肌へ負担をかけたり、ウイルスの繁殖を招いたり、乾燥した空気は体にさまざまな悪影響を与えます。普段からお部屋の湿度に気を配り、健康的な空間をつくっておくことが大切です。

### 乾燥によって起こるトラブル

#### ◆ 空気中のウイルスが活発になる

ウイルスが持っている水分が、乾燥した空気にさらされ蒸発して軽くなることで、空気中を浮遊する時間が長くなります。高温・多湿の夏よりも長く生存できるようになるため、感染力も強くなると言われています。

#### ◆ 肌のバリア機能の低下

肌への刺激を防ぐバリア機能の働きが大きく鈍化してしまいます。紫外線やハウスダストによるダメージをダイレクトに受けやすくなり、肌荒れだけでなくシワやシミなどといったお肌の老化の原因にもなります。

#### ◆ のどの痛み・ドライアイの原因に

のどを守っている粘液が乾燥によって減ってしまうため、痛みやイガイガした感覚が起きやすくなります。また、強すぎる空調によって部屋が極端に乾燥すると、目の表面が乾いてドライアイになりやすくなります。

#### ◆ 「隠れ脱水」を起こす可能性も

空気が乾燥すると、皮膚や粘膜、呼吸などから知らず知らずのうちに水分が失われていきます。これを「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」と言います。1日に最低1,000mLの水分が不感蒸泄によって失われており、脱水症状の原因になる場合も。

### 冬の快適湿度は どのくらい？

一般的に室内で快適に過ごすことができる湿度は40～60%の範囲と言われています。40%以下になると、肌の乾燥やのどの痛みを感じやすくなります。また、風邪やインフルエンザなどのウイルスの活動が活発になり、感染症にかかるリスクが高まります。逆に60%以上になるとダニやカビなどが繁殖しやすくなるため、湿度の上げすぎにも注意しましょう。

#### 乾燥対策 ①

### 加湿器は効果的に使う

窓やドアなどの出入り口に近い場所に置くと湿気が出ていってしまうため、なるべく部屋の中央付近に置きます。小さいタイプの加湿器を使う場合は、低温になりやすい床に置くと十分に加湿ができない場合があるので、70～100cmの高さに置くのがおすすめ。



#### 乾燥対策 ②

### 窓を結露させない

実は、窓の結露は部屋が乾燥しているサイン。窓が「除湿器」の役割を果たしてしまっているため、部屋の水分を奪い取り、いくら加湿しても意味がなくなります。ホームセンターなどで手に入る断熱シートや、厚手のカーテンを使って、窓と部屋の間にワンクッションを。



#### 乾燥対策 ③

### フローリングを水拭きする

モップや雑巾などを水で強く絞り、フローリングを水拭きします。水分がゆっくりと蒸発して部屋全体に舞うため、バランスよく保湿することができます。さらに、ハウスダストやウイルスを除去しながら湿度を上げることができるため、一石二鳥です。



#### 乾燥対策 ④

### 観葉植物を置く

植物は根から吸収した水を葉から蒸発させます。置いておくだけで空気中に水蒸気を放出するので、天然の加湿器のような役割をします。成長が早く水を吸い上げる力が強い植物や、葉が大きい植物ほど、より多くの水分が蒸発するので加湿効果も高まります。

