



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケアーイ調剤薬局へご相談下さい。



冬になると気になるのが、**空気の乾燥**です。
冬は、肌表面はもちろん、**体内も乾燥状態（いわゆる脱水）**になりやすいと言われている時期です。

なぜ冬になると乾燥するのか



●冬の天気予報で良く耳にするのが、**“西高東低の気圧配置”**です。

日本の西側に位置する**非常に冷たい空気の塊であるシベリア高気圧**から**東の低気圧**に向かって空気が流れ出します。その冷たい空気が日本列島を横断する際、**日本海を通過**することで**非常に湿った**

空気になり、それが**奥羽山脈や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**ます。

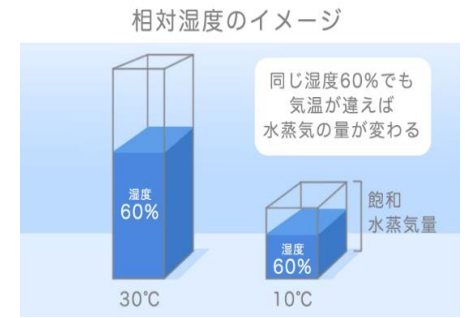
ここで、**空気中の水分は多くが雪**となってしまい、**空気が乾きます**。

その乾燥した空気が**太平洋側に吹き降りる**ため、**冬の太平洋側は空気が乾燥**します。

つまり**「冬＝乾燥」**というのはいわゆる**太平洋側のお話**になります。日本海側は、冬の晴れた日でも太平洋側ほどは**空気が乾燥**しません。



●**空気に含まれる水分量の低下**
空気に含まれる水分量は、**温度によって変化**します。
同じ湿度を示していても、**温度が高い時は水分量が多く、低い時は少なくなる（相対湿度：右図）**ため、**寒い冬は乾燥しやすくなります**。



●暖房器具の使用（エアコン）



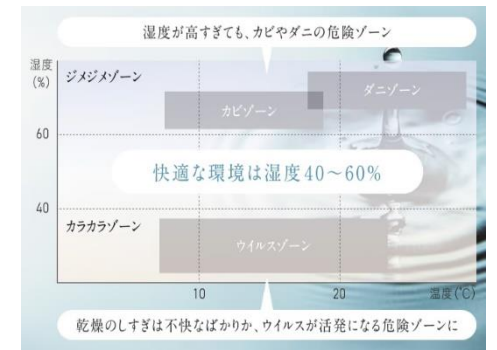
私たちの生活になくはならない**エアコン**も、**冬は乾燥の原因**となることがあります。
エアコンで**室内温度が上昇**すると、**前述の通り空気が含むことができる水分量は増加**します。しかし、**実際に水分が供給されないままですと、室内の空気における水分割合は低下**するため、**湿度（相対湿度）が下がってしまい、空気は乾燥**します。

また、**温風が直接体に当たる**ことで**乾燥の原因**となってしまいます。

尚、**石油ストーブや石油ファンヒーター**も同じく乾燥するように思われますが、**石油を燃焼**させることにより**水分(H2O)が発生**するため、**エアコンとは異なり加湿の効果**があります。

人の体は、体感として「乾いた」感覚はあっても、**感覚器官では湿度を正確に感知できない**と言われています。季節を問わず、**人が快適に感じる湿度は40%～60%**とされています。

40%以下になるとウイルスが活発になり、**60%を超えるとカビやダニが繁殖しやすくなります**。その時々**の湿度を把握**するためにも、**温湿度計**を利用することをお勧めします。



乾燥のリスク

●肌荒れ

空気が乾燥すると、肌から体内の水分が蒸発しやすくなります。皮膚のターンオーバーに必要な水分がなくなるため、肌が荒れてしまいます。また、水分がなくなることで皮膚のバリア機能が低下し、皮膚は痒みを感じやすくなります

●風邪・インフルエンザ等のウイルス感染

ウイルスは、空気が乾燥すればするほど活発化するとされています。また、肌と同様、乾燥すると鼻や喉の粘膜も乾燥しやすくなり、バリア機能が低下して、そこからウイルスが侵入しやすくなる可能性があります。



●火災

空気が乾燥するという事は、空気中の水分が少なくなるということなので、そのぶん火が点きやすくなります。また、冬は暖房器具として火を使うことも多く、ただでさえ火が点きやすいのに暖房の不始末等を起こしたら、火災になってしまう可能性は高まります。静電気の発生も火災の原因として軽視できません。特に、セルフのガソリンスタンドで給油する際などは、静電気をまとったまま作業しないように十分気をつけてください。



●脱水症状

皮膚からは水分が蒸発しており、蒸発する分、体内の水分は減っていきます。また呼吸にも水分が含まれ、呼吸するごとに水分が失われます。

冬は夏のように汗をかかず、つい水分補給を怠りがちですが、皮膚や呼吸からの蒸発分を補わないと、冬でも脱水症状を起こしてしまいます。

お部屋の乾燥対策です（加湿器以外で）

●部屋干し 濡れたタオルや洗濯物を室内干しする

濡れたタオルや洗濯物を部屋に置いておくと、乾くときの水分蒸発によって、空気中の乾燥を簡易的に加湿できます。洗濯物を室内干しする場合は、日の当たる窓側に干したり、部屋干し用の抗菌洗剤を使用したりすると良いでしょう。濡れたタオルを干す場合は、水滴が落ちない程度にゆるめに絞ったタオルを、ハンガーなどを使って室内に干します。



●水を入れたコップや洗面器を部屋に置く

部屋全体の加湿には不十分ですが、人がいる近くに水の入ったコップや洗面器を置くと、簡易的な乾燥対策になります。水を入れた表面から、水分が空気中に放出されていくことで加湿されるので、表面積が広ければより効果が期待できます。

●観葉植物を室内に置く

観葉植物の根から吸い上げた水分が、葉の表面から空気に蒸発され、空気中の水分が多くなることで乾燥対策になります。葉の表面積が大きければ、その分、水分が空気中に放出されるため、大きめの葉の観葉植物がおすすめです。



●浴室の扉を開放しておく

浴槽に水をはった状態で、浴室の扉を開けっ放しにすることも乾燥対策となります。ただし湿度が上がりがちで、カビの発生の原因となることもありますので、時間は短めにしましょう。

●フローリングを水拭きする

フローリングを濡れた雑巾で水拭きすると、床に残った水分が蒸発して、乾燥対策となります。同時にホコリも取り除かれることで、ウイルス対策にも効果的です。



冬の乾燥は、放置するとさまざまな不具合を引き起こします。健康や安全のためにも、きちんと対策していきたいですね。