

2022年1月号

## 乾燥について



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーア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



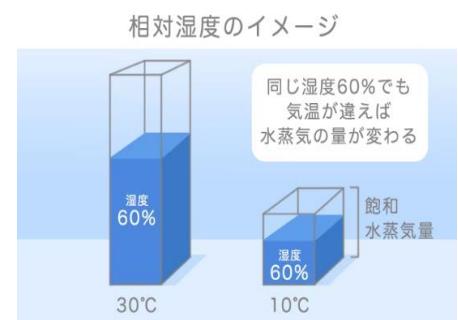
空気になり、それが**奥羽山脈や日本アルプスなどの山々**を通る際に、**日本海側に雪を降らせます。**

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**」というのはたいてい**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は乾燥しません。**



●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）

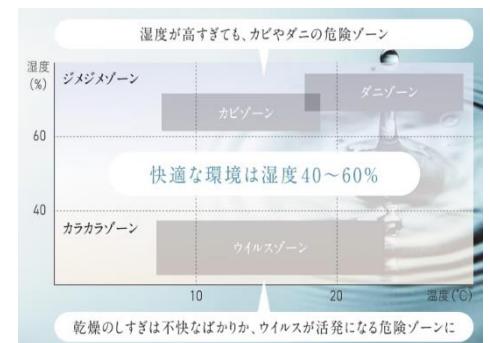


私たちの生活になくてはならない**エアコン**も、**冬は乾燥の原因**となることがあります。  
エアコンで**室内温度が上昇**すると、先述の通り**空気が含むことができる水分量は増加**します。  
しかし、実際に水分が供給されないままだと、室内の空気における**水分割合は低下**するため、**湿度（相対湿度）が下がって**しまい、**空気は乾燥**します。

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(H<sub>2</sub>O)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%**と言われています。  
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、肌が荒れてしまします。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言われています。

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ことは、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。また呼気にも水分が含まれ、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、皮膚や呼気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、葉の表面から空気へ蒸発され、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過ぎて、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。