

冬の乾燥

冬はなぜ乾燥するの？

冬が夏に比べ乾燥するのは、気温が低いと空気が保持できる水蒸気量が少なくなるためです。他にも乾燥した季節風や降水量の減少、暖房器具の使用など様々な要因があるため冬は乾燥しやすい季節になります。

乾燥はなぜよくないの？

冬の快適湿度は40～60％と言われていますが、時間や状況によっては30％を下回ります。皮膚が乾燥するとあかぎれや痒みなど肌トラブルの原因となり、健康面・美容面において大敵となります。粘膜が乾燥するとバリア機能が低下し、体内にウイルスや細菌が侵入しやすくなり体調不良の原因となります。また、インフルエンザウイルスやノロウイルスなど様々なウイルスは低温・低湿な環境で活発化します。乾燥していることでウイルス自体が空気中に舞いやすく、体内に侵入しやすい状況にもなるので、乾燥を防ぐことは、体の不調を防ぐことにつながります。

乾燥対策

【部屋を加湿する】

加湿器の使用、洗濯物の室内干しなどで部屋の加湿をしましょう。バケツやコップなどの容器に水を張ったり、植物を室内に置くことでも水分が蒸発し部屋の湿度を上げることができます。

【暖房器具の調整】

設定温度が高すぎたり、風が直接当たるとさらに乾燥しやすくなります。設定温度を低くする、風向・風量を変えるなどで調整するようにしましょう。

【保湿クリームや目薬の使用】

特に手洗い後や入浴後など水に触れた後は乾燥しやすいので、保湿クリームでしっかり保湿しましょう。また、乾燥はドライアイの悪化につながります。市販の保湿用目薬(人工涙液)もありますが、症状が強い場合は眼科を受診するようにしましょう。

【のど飴、マスクの使用】

のどや鼻など粘膜の乾燥は違和感や痛みにつながるだけでなく、ウイルスの侵入経路となり体調不良の原因になります。のど飴やマスクで保湿をしてウイルスから身を守るようにしましょう。

【水分補給】

冬はのどの渇きを感じづらく隠れ脱水になりやすいです。のどの渇きを感じていなくても意識的に水分を摂取し体を潤しましょう。

学内でもインフルエンザが流行っています！
休養・栄養をしっかりと取り、手洗い・うがいなど
いつもの感染対策もお忘れなく！

保健管理センター