

## 衛生委員会報告

### ～第32回 冬の乾燥～

空気中に含まれる水分の量の割合のことを湿度といいます。

暑く感じたり寒く感じるのは、温度だけでなく湿度も関係しています。

冬は乾燥しやすい季節なので、湿度などに注意が必要です。

#### ○乾燥と風邪の関係

風邪の原因の80～90%がウイルスの感染です。ウイルスとは生きて細胞の中だけで増殖する微生物のことですが、風邪のウイルスは200種類以上あるといわれ、多くは冬の低温・乾燥の環境で空気中の飛散量が増加します。風邪をひくと1回の咳で10万個、1回のクシャミで100～200万個の飛沫が空気中にばらまかれるといわれています。

ウイルスは湿度の高い状況下では、すぐに地面に落下してしまいます。しかし、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるので、落下速度はゆるやかになり約30分間、空気中を漂うことになってしまいます。

空気中のウイルスは人が息を吸い込む時に鼻や喉から感染して、流行しやすくなると考えられています。又、空気が乾燥すると、喉の粘膜が乾燥して炎症をお越しやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えてきます。こうしたことが重なって、空気が乾燥する冬には風邪をひきやすくなります。

#### ○肌への影響

角質層の水分は外気の湿度などの影響で常に蒸発しています。

水分蒸発に対して皮膚は体内から水分を補ったり、皮脂によって水分が蒸発するのを防いだりしてバランスを保っています。

しかし、空気が乾燥してくると肌に補われる水分量よりも奪われる水分量が多くなってしまい、乾燥気味になってしまいます。

又、エアコンなど暖房器具によって空気が乾燥することにも注意が必要です。

冬は寒さで血流や新陳代謝が悪くなります。必要な水分や皮脂が不足することにより肌はさらに乾燥し、かさつき・肌荒れといったトラブルを引き起こします。

乾燥した肌をそのままにしておくと、さらに肌の新陳代謝が悪くなり、ターンオーバーの周期を乱し、肌の老化につながります。

肌荒れは、乾燥が原因で起こりやすくなります。生活習慣や環境によって肌の乾燥を進めてしまわないようにすることが重要です。

肌荒れの中でも手荒れの原因には、次の3つが挙げられます。

1. 毎日、炊事・洗濯・掃除などの家事で洗剤や石鹼を使うため、皮膚の表面にある皮脂が取れて保護膜がなくなったところに、物を掴むなどの物理的な刺激の繰り返しで起こる
2. 洗剤・シャンプー・リンス・ヘアカラーなどに含まれる化学物質が皮膚に障害を起こす
3. アトピー性皮膚炎、化粧品、アクセサリーの金属などのアレルギー体質

防ぐためには、原因になるような刺激を受ける環境を避けること必要です。

水仕事や洗剤を使う際は、手袋をつける、濡れた手はすぐに水分をよく拭き取る、保湿剤を早目に塗るなどしましょう。

冬は台所仕事や入浴などで使うお湯の温度も高くなり、少ない皮脂をよけいに取り去ってしまう恐れもあるので注意してください。

#### ○体の乾燥

体の水分が失われるのは汗だけではありません。息をしているだけでも、体の水分は失われています。汗をかかないからといって水分を取らないでいると、喉がカラカラになるだけでなく、体全体が想像以上に乾いてしまい、脱水症を起こしてしまう恐れもあります。夏は、暑さから汗をかきのどの乾きを感じる人が多いので、水分補給の必要性を感じやすいですが、冬でも体温調節のために汗はかいているので、こまめに水分を取ることが必要です。

#### ○乾燥対策と注意

部屋の乾燥対策としては、洗濯物の室内干し・濡れたタオルを数枚干しておく・フローリングの水拭き・観葉植物を置く・暖房器具の近くに水が入った器を置くなどがあります。

暖房器具は長時間使うと肌の水分を奪ってしまうので、ファンヒーターなどの温風暖房は、直接温風が体に当たらない位置に設置しましょう。

エアコンなども室内の空気を乾燥させます。エアコンを使用する際は、加湿器などを使って湿度調節をしましょう。

しかし、加湿をしすぎると結露を招きカビ・ダニも発生しやすくなるので、室内の湿度は50%程度を目安にしてください。

※2012年度安全衛生管理活動計画はホームページのコンテンツ（ダウンロード）に掲載されています。ご覧ください。