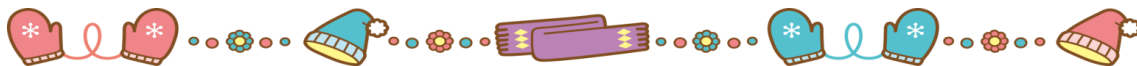




乾燥しやすい季節となりました。乾燥は病気に感染しやすくなるだけでなく、肌のトラブルも引き起こします。今月は冬の乾燥・スキンケアについてお話します。



### 乾燥によるトラブルは色々あります！

- \* のどの乾燥…のどの粘膜の表面が傷つき、ウイルスが侵入しやすくなります。
- \* 空気の乾燥…咳やくしゃみで飛んだウイルスは長時間空気中に漂い増えていきます。
- \* 皮膚の乾燥…乾燥肌が悪化すると痒みで掻いて傷を作ってしまうことがあります。

### 乾燥対策

#### ●加湿

エアコン、ヒーターなどの暖房は室内の空気を乾燥させてしまいますので、乾燥が激しいときには加湿器などを用いて湿度調整をすることをおすすめします。

加湿のしすぎは結露を招き、カビやダニも発生しやすくなります。湿度計などで室内の湿度は50～60%程度を目安にしましょう。また、加湿器の水にカビが発生するのを防ぐ為、加湿器内の水をこまめに入れ替え清潔にしてください。観葉植物を置いたり、部屋に濡れたタオルを干したりするのも効果があります。

#### ●換気

長時間部屋を閉め切っていると、空気中のウイルスはあっという間に増えてしまいます。1時間に1回は空気の入れ替えをしましょう。

#### ●水分補給

のどの乾燥対策としては、こまめな水分補給がおすすめです。寒い季節は常温、またはぬるめの水を飲むようにしましょう。

脱水症状も夏に発症すると思われがちですが、冬は夏ほど汗をかかないため、水分補給もあまりしなくなる事が多くなります。皮膚から蒸発したり、呼吸によって失われたりした分の水分をきちんと補給しないと脱水症状になる可能性があります。

#### ●マスクの着用

マスクを着用すると呼気によって湿気がマスク内にとどまるため、保湿効果が得られます。着用することでのどの乾燥を防ぐことができます。

#### ●肌の保湿

お風呂上りや冷たい風にあたる外出前には保湿をしましょう。

