

# ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

## テーマ 「冬の乾燥」

気温と湿度が下がる寒い季節は、インフルエンザなどの感染症も心配です。感染症対策として重要なことのひとつが、乾燥を防ぐことです。冬の乾燥と対策について、ヤー坊と一緒にまなびましょう。



どうして、冬は乾燥するの？

空気中に含むことのできる水分量は、温度が高いほど増えていくから、気温の低い冬は空気が乾燥しやすい。加えて、室内は暖房器具の使用により、さらに乾燥するんじゃ。



乾燥すると、感染症にかかりやすくなるのはなぜ？

インフルエンザウイルスや風邪症候群のウイルスなど、呼吸器症状を起こすウイルスは乾燥と低温に強く、湿潤と高温に弱い傾向にある。これらのウイルスにとって、低温・低湿となる冬は、高温・多湿の夏よりも長く生存できる最適な環境となるんじゃ。

また、ウイルスなどの体内への異物を防ぐ粘膜免疫は、鼻腔や気管といった気道の上皮にある「線毛」という細かい毛が体内の水分量を保つことで活発に働く。そのため、体内の水分が少なくなると、十分に線毛が活動できずに異物を排出できないため、粘膜に長くとどまり増殖、あるいは細胞の中に入り込んでしまい、結果的に感染が起きてしまうんじゃ。



✓乾燥した環境は  
→ウイルスにとって快適な環境

WE ♥ WINTER



✓体内の水分が少なくなると  
→異物を排出する機能が低下



寒い季節は、汗をあんまりかかないから、水分はそんなに摂らなくていいのでは？

## 摂取量

## 排泄量

食物	1.0ℓ
飲料水	1.2ℓ
代謝水	0.3ℓ

計 2.5ℓ

尿	1.5ℓ
大便	0.1ℓ
不感蒸泄	0.9ℓ

計 2.5ℓ

カラダに入る量

カラダから出る量

人は普通に生活していても1日に約2.5ℓの水分を失うんじゃ。それに対して食物からの水分や体内でつくられる水（代謝水）は1.3ℓ程度。残りの1.2ℓ（※）は飲料水からとる必要がある。

2.5リットルの水分排泄の内、尿や便以外に、安静にしているだけでも1日約900mlの水分が皮膚や呼気から失われる。これを「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」という。空気が乾く冬場は、身体も乾燥し、自覚のないまま不感蒸泄が増えるんじゃ。

暖房器具の使用でさらに乾燥し不感蒸泄も増える上、冬は喉の渇きを感じにくく水分補給が少なくなるため、気づかないうちに体の水分量が減ってってしまうぞ。



※汗は不感蒸泄には含まれません。汗をかいた時には、1.2ℓに加え、失われた水分と電解質を補給する必要があります。

## 水分を摂る時のコツは？

風邪のウイルスは鼻やのどの粘膜に付着してから、およそ20分で増殖し細胞に入り込んで、発熱や咳などの症状を引き起こす原因となります。体内に風邪のウイルスを侵入させないためにも、15~20分の間隔で少量の水を補給するのが効果的です。こまめに水分を摂取することによって、体内のウイルス成分を洗い流してくれるため、感染のリスクを抑えられます。細菌やウイルスは、増殖する前に胃に入ってしまうえば胃酸によって殺菌されます。外出するとウイルスが付着している可能性が高まるため、帰宅時は手洗いうがいをしっかり行なったあと、意識して水分を摂取するようにしましょう。

水分補給はこまめに



## お部屋の乾燥を防ぐにはどうすればいいの？

感染症予防のために、乾燥しやすい室内では、適切な湿度（50~60%）を保つことが効果的とされている。加湿器を使用し、室内の湿度を適正に保つようにしよう。加湿器の他、床を水拭きしたり、濡れタオルや洗濯物を室内干しすることでも、加湿の効果は得られるぞ。

適正湿度  
50~60%に

