



マリーン健康通信 R4 年度 冬号

乾燥対策をして、健康に冬を乗り越えよう！

今年も乾燥の季節がやってきましたね。そんな冬の乾燥は、生活に様々な支障をきたすことが知られています。今回は冬の乾燥の原因とその対策について紹介していきたいと思います。

なぜ冬になると乾燥する？

冬に乾燥が進むのには主に2つの理由があります。



1. 空気中に含まれる水分量の低下

空気中に含まれる水蒸気量（飽和水蒸気量）は、温度によって変動するという性質を持っています。空気は気温が高いと多くの水蒸気を含むことができ、逆に気温が低くなるとその水蒸気量も少なくなります。

そのため、気温が低い冬の時期になると、飽和水蒸気量が少なくなり、結果的に乾燥につながるのです。

2. 暖房器具の使用

エアコンなどの使用により空気が暖められることで、飽和水蒸気量は大きくなります。ですが、飽和水蒸気量が多くなっても、室内の実際の水分量は変わらないため、割合として湿度が下がり、乾燥につながってしまいます。



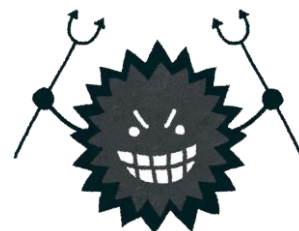
乾燥が及ぼす様々な悪影響

1. 感染症に罹りやすくなってしまおう

① ウイルスは乾燥を好む

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、**湿度が40%を下回る乾燥の環境下で活性化**します。

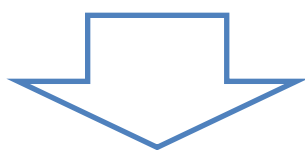
乾燥こそ、ウイルスの温床なのです！



② ウイルスに対する抵抗力が低下

人間の鼻や気管には、「線毛」と呼ばれる細い毛が存在しています。

線毛は普段、ウイルスなどを体外に排出してくれる役割を担っていますが、湿度の低下によりその機能が低下してしまいます。



これらのことから、...

風邪をひきやすくなる！



2. 脱水症状

脱水症状が起きるのは夏に多いイメージですが、実は冬でも起こりうるのはご存じでしたか？

- 乾燥によって皮膚から水分が蒸発する

- 水分補給を怠りがちになる

(寒さで汗をかきにくいことや、マスクの影響で喉の乾きに気づきにくいいため)



このようなことが原因で、冬でも脱水になることがあるのです！

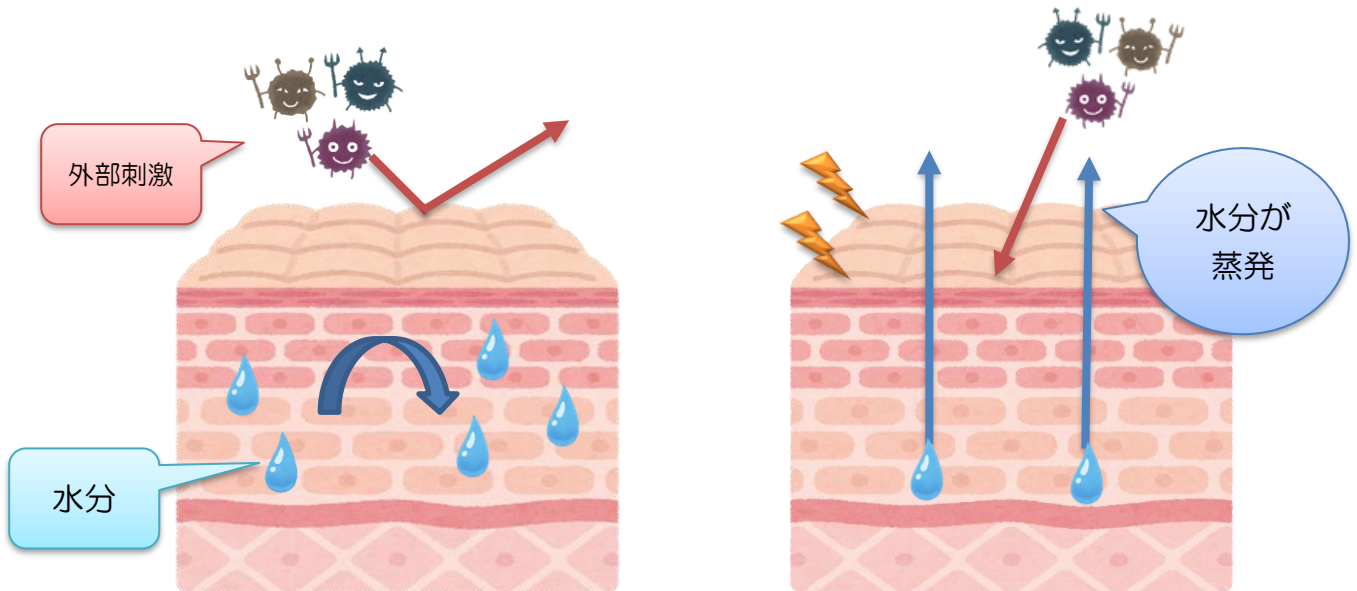
無意識のうちに体から水分が失われ、自覚症状のないまま起こるため、より注意が必要です！

3.肌トラブルが起きやすい

皮膚の表面の角質層と呼ばれる部分には、バリア機能が備わっています。

そのバリア機能が正常に働くことで、肌の水分を保ち、外界からの刺激や、異物の侵入から肌を守っています。

乾燥により、角質層が小さなひび割れを起こしてしまうことで、皮膚のバリア機能が低下し、その結果カサカサ肌や、かゆみなどの肌トラブルが起こるのです。



正常な肌

乾燥した肌

冬の乾燥を予防するには？

1. 加湿器を使用する

室内の乾燥を防ぐための手軽にできる加湿方法です。

快適な環境は湿度40～60%といわれています。

ただし、加湿のし過ぎはよくありません。湿度が高いとダニやカビが繁殖しやすくなるので注意しましょう。

今ではアロマ対応の機種も販売されており、リラックス効果も得られ一石二鳥です！

加湿器がない場合は、...？



- 洗濯物を部屋干しする
- 観葉植物を飾る
- 入浴後に浴室のドアを開けっぱなしにするなどがオススメです！

2.こまめに水分補給をする

冬場は水分摂取を怠りがちになってしまいます。

夏だけではなく、冬でも脱水には要注意です。

水分の摂取不足により脱水症状が進むことで、血液の粘性が高まり、ドロドロの血液になってしまいます。その結果、血管が詰まりやすくなり、**脳卒中や心筋梗塞につながる可能性もあります。**

こういった病気を未然に防ぐためにも、冬でもこまめな水分補給が必要です。



3.スキンケアをする

皮膚の乾燥を防ぐには、日頃のスキンケアも大切です。

特に洗顔後や、入浴後は肌の水分が蒸発しやすい状態になっているので、

化粧水・ワセリンなどで早めの保湿を心がけましょう。

化粧水などを使用する際は、**アルコールや防腐剤などの低刺激なもの**を選ぶと良いとされています。また、**セラミド、ヒアルロン酸といった保湿成分が多く配合されたもの**もオススメです。

自分に合うスキンケアを見つけて、肌の潤いを保ちましょう！



低刺激な化粧水

例) ・無印用品：敏感肌用 化粧水

・キュレル：潤浸保湿化粧水 など

商品購入の際は、商品裏に記載されている「成分名」に注目してみましょう！



いかがでしたでしょうか？
まだまだ寒い時期が続きますが、引き続き
手洗い、うがい、乾燥対策をして、
健康に冬を乗り切りましょう！

〈参考文献〉

全国健康保険協会ホームページ (<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)

健栄製薬 (https://www.kenei-pharm.com/healmild/column/dry_skin/column87/)