

## 「乾燥」見える化のススメ

年末年始から、コロナ第8波とインフルエンザ流行のダブルパンチへの警戒が呼びかけられています。日々を暮らしていくなかで、感染症と無縁ではられない私たちですが、できるだけかからなくて済むよう、どんな対策がとれるかを知り、小さなことから実際にやってみることを心がけましょう。

### 感染予防に「乾燥予防」

冬の感染症予防のポイントのひとつが**乾燥予防**。適度な湿度があれば、〈寒さ〉と〈乾燥〉を好むウイルス（インフルエンザウイルスなど）の増殖を防ぎます。（右の図）

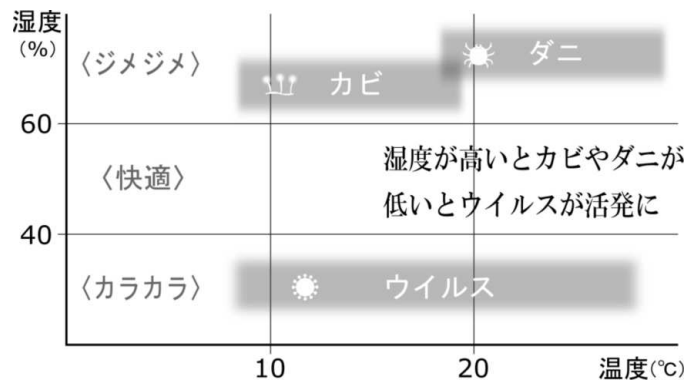
同時に、のどや鼻からのウイルス侵入を防ぐ〈ゴールキーパー〉である「粘膜」の働きを助けてくれます。

おすすめの湿度は40～60%といわれています。でも、湿度は感覚ではわかりにくいもの

です。そこで、  
おうちのなかでも一番長く過ごすお部屋に、「温湿度計」を置いてみてはいかがでしょうかでしょう。



各種の温湿度計。千円位から。



### 乾燥予防のためのひと工夫

とくに暖房器具を使っていると、湿度が低くなりがちです。ちょうどいい具合の湿度を保つために、加湿器を置く以外に〈暮らしのなかのひと工夫〉、いろいろありますね。

- ①洗濯物を部屋干しする
- ②やかんでお湯を沸かす
- ③室内でもマスクをする  
(ただし、このときのマスクは外出時に使ったものとは別のものを)
- ④観葉植物を置く



そしてもちろん、ご自分ののどを直接潤す水分補給も忘れずに。正しく備えて2023年を元気にスタートしましょう。

〔富田町病院 副院長兼看護部長 永久教子〕