



今どきの 養生 ばなし

No. 225

空気の乾燥・湿度

耳鼻いんこう科主任部長 渡辺 雅子

冬場、肌がカサカサになりかゆくなったりすることはありますか？あるいは鼻アレルギーが悪化すると感じることもあるかもしれません。これらの症状および冬期間に増える風邪やインフルエンザなどにも大きく関わるのが、空気の乾燥です。寒い季節になると、しばしば天気予報でも、乾燥注意報を目にします。

乾燥注意報は地域によって基準が違いますが、江別の場合、最小湿度 30%で乾燥注意報が出されます。おおよそですが肌で 40～60%、鼻には 50～60%の湿度が適切かと思われます。乾燥注意報が発令された時は注意が必要ですね。

では空気が乾燥すると具体的にどのような不都合が起こるのでしょうか？

空気が乾燥することで皮膚の表面から水分が蒸発、肌の

うるおいが奪われてしまいます。外からの刺激を受けやすくなり、かゆみを感じるようになるのです。また、冬の寒さで血管が収縮すると、肌の潤いを守ってくれる皮脂の分泌が低下します。

さらにかきむしると、ヒスタミンというかゆみ成分が放出され、さらにかゆみが強まります。

また空気が乾燥すると、空気中にほこりが舞い、ほこりやダニのアレルギーを持つ人はアレルギー症状自体が悪化します。鼻の粘膜は肌よりもさらに乾燥に弱く、粘膜の水分が奪われることでダメージを受けるので、冬場は鼻出血の患者さんも増えます。風邪のウイルスやインフルエンザウイルスも空気が乾燥していると空中に浮遊する数が増えるので、その結果、冬場に風邪やインフルエンザの患者さんは増えることとなります。さらに乾燥した環境でインフルエンザウイルスは活発になります。

鼻の疾患や皮膚症状、風邪やインフルエンザから自分を守るために、冬期間は湿度に気を配ることがとても重要なのです。

問い合わせ 江別市立病院事務局 若草町6番地 ☎ 382-5151 Eメール hos-kanri@city.ebetsu.lg.jp
ホームページ <http://www.ebetsu-hospital.jp/>

公益財団法人草野河畔林トラスト財団が 北海道社会貢献賞を受賞しました

江別に本部を置く「公益財団法人 草野河畔林トラスト財団」が、河畔林をはじめとする自然環境の保全・復元などの活動を評価され、「森を守り緑に親しむ功労者」として平成23年度北海道社会貢献賞を受賞しました。

同財団は、1995年に草野作工（本社・江別、草野貴友社長）が中心となって設立した環境保全団体で、河畔林の復元やフォーラムの開催など、森林の大切さについて情報発信する環境啓発活動などを行っています。

市内にある「しのつ河畔林」は、ハルニレなどの天然林のほかサクラなどを植栽した緑地として一般開放されており、近隣住民の憩いの場となっています。

【詳細】 環境課（自然環境担当）

☎ 381-1046



しのつ河畔林