

健康

太平洋側を中心に空気が乾いた状態が続いている。冬の乾燥は風邪を引きやすく、皮膚や目にトラブルも生じやすい。乾燥しているかどうかの感じやすさには個人差が大きく、意外と気がついていない人も多い。加湿器などを上手に使うほか、洗濯物の室内干しなどちょっとした工夫も効果的だ。

埼玉県在住の西田明子さん（仮名、60）はこの冬に入って、背中や腕の皮膚に湿疹（しっしん）ができ、ひどいかゆみに襲われた。病名は「冬季湿疹（しっしん）」。主な原因は乾燥で、室内を加湿するように医師に勧められた。

西田さんは2009年春に自宅を改装したばかり。この冬から灯油ストーブではなく、エアコンで暖をとるようになった。病院で指摘されるまで「室内が乾燥していると感じなかった」と話す。

気温と違い鈍感

労働安全衛生総合研究所の澤田晋一国際情報・研究振興センター長は「人は気温に比べると湿度には鈍感。乾燥していても気がつかないことも多い」と指摘する。皮膚には熱さ、冷たさ、圧力を感じる神経が点在するが、「乾き具合を感じるための器官はない」（澤田センター長）。乾きは全身で総合的に感じると考えられており、気づくの

主な加湿器の種類と特徴

加湿方式	仕組み	主な特徴
超音波式	水中に超音波を出して水を霧状にして飛散させる	消費電力が少なく音が静か。蒸気の温度は低い。手入れを怠ると雑菌をまき散らす可能性がある
加熱式（スチーム式/スチームファン式）	電気ヒーターで水を加熱し沸騰させ、水蒸気そのまま飛ばすかファンで温風を送る	加熱しているため雑菌が死滅し、衛生的。蒸気や熱湯によってやけどをする可能性がある。消費電力が大きい
気化式	水を含んだフィルターにファンで風を送り気化させる	気化した蒸気は見えず室温より低い。消費電力が少なく経済的
加熱気化式（ハイブリッド式）	水を含んだフィルターに加熱した風を送り気化させる	気化した蒸気は見えず室温程度。消費電力は加熱式と気化式の中間ぐらい



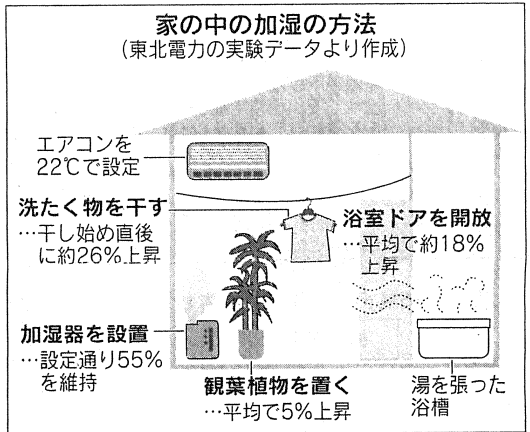
様々なタイプがあり、目的にあったものを購入しよう（ピクカメラ有楽町店本館）

乾燥

冬の暖房で湿度低下 風邪の原因、加湿必要

が遅く、個人差も大きい。乾燥による体の異変は、主に皮膚、口や鼻の中、気道や目の表面といった粘膜などに覆われた部分にあられる。乾燥でくっつきたり、カサつきたり、かゆみや痛みを伴うなど、とても不快だ。気道が乾くと風邪の原因となるウイルスや細菌が繁殖しやすくなる。なぜ、エアコンなどの暖房器具を使うと空気が乾燥する

乾燥による体の異変は、主に皮膚、口や鼻の中、気道や目の表面といった粘膜などに覆われた部分にあられる。乾燥でくっつきたり、カサつきたり、かゆみや痛みを伴うなど、とても不快だ。気道が乾くと風邪の原因となるウイルスや細菌が繁殖しやすくなる。なぜ、エアコンなどの暖房器具を使うと空気が乾燥する



洗濯物干し・浴室開放も有効

湿度40〜60%を快適と感じ、ウイルスなどの繁殖も抑えられる。澤田センター長は「エアコンなどを使うとき、加湿は欠かせない」と話す。

加湿をする際、最も手軽で効果的なのが加湿器だ。加熱式は消費電力は大きいが、吹き出し口から出る蒸気の温度が高いため「体感湿度を上げる効果もある」（日本電機工業会）。一方、気化式は、消費電力が加熱式の10分の1程度と経済的。ただ出ている蒸気は室温より数度低いので冷たく感じる。ハイブリッド式の消費電力は加熱式の約半分程度。パナソニックエコシステムズの有坂孝信専事によると「気化式とハイブリッド式は原理上、室内の湿度が上がってくると蒸気の量が減るので加湿し過ぎることは少ない」という。

以前よく使われていた超音波式は、手入れを怠ると、タンクの水の中で繁殖した雑菌が水粒子と一緒に室内に拡散し、病気の原因にもなる。

最近ではペットボトルを装着して使う小型製品も売られているが、多くが加湿量は1時間あたり100リットル程度と少なめ。「ある程度の広さの部屋を加湿するには同300リットル程度以上必要」（有坂専事）で、加湿器の代替にはなりにくい。机の上に置いて個人用として使う場合も「蒸気が拡散しやすく、加湿効果は少ない」（日本電機工業会）。

置するのは大変。なにかいい方法はないだろうか。

東北電力が実験用住宅を使って加湿の効果測定したデータによると、大人2人分（約2㎡）の洗濯物を脱水して約19平方メートルの室内に干したところ、湿度は上がり、10時間は湿度40%以上を維持した。

「しすぎ」も問題

さらに効果が高かったのが風呂場の開放。浴槽の湯を張ったまま風呂場のドアを開けておき、湿気が居間に入るようにしておく、約24時間快適な湿度を保てた。「色々な方法を組み合わせれば、加湿器の代わりとして十分活用できる」（東北電力）

加湿はしすぎにも注意しよう。十分加湿し室温を上げた部屋では暖房を切って室温が下がると結露などが生じやすい。カビや壁紙の傷みなどの原因になるから覚えておこう。（西村 絵）

ひとくち知れど

《インターネット》

◆洗濯物などの加湿効果を詳しく知るには「東北電力 住宅における冬期の乾燥対策の効果に関する実験」(http://www.tohoku-ep.co.co.jp/rdcenter/01/01f.html)

◆湿度管理のポイントを知るには「東京都多摩小平保健所 湿度管理」(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/jouhou/kankyuu/advice/shitsudo/index.html)