

# やまもと保険 健康新聞

2024年 \* 冬号  
始めよう！冬の乾燥対策

寒さがだんだん身に染みる季節となりました。空気が乾燥するこの時期は、特に風邪に注意が必要です。早めに予防して寒い時期も元気に過ごしましょう！

ところで、皆さんは冬も意識して水分を摂取されていますか？夏は熱中症対策のために積極的に水分補給をする方も多いですが、冬は空気が乾燥しているため、風邪予防の面からもこまめな水分補給が必要になります。そこで今回は、加湿と水分補給による風邪予防対策についてご紹介していきます。

## なぜ冬は風邪をひきやすいの？



冬に風邪をひく主な原因は、体温が下がることで免疫力が落ちるからです。体温が1度下がると30%も免疫力が低下すると言われています。加えて、風邪やインフルエンザの原因となる細菌やウイルスは、乾燥した状態で活発になります。免疫力が落ちたり、水分不足や低体温により血流が悪くなると、最近やウイルスの侵入が防げず感染してしまいます。

## 乾燥対策に取り組もう！

### ● 手洗いうがい ●

手洗いは石鹸をよく泡立てて、指の間やつめの間まで丁寧に洗いましょう。

うがいは、まず口の中をゆすぎ、口内の細菌やウイルスを除去しましょう。その後、上を向いてガラガラうがいで喉の奥を洗い流していきましょう。



### ● 湿度管理 ●

湿度の目安は50～60%です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりすることで湿度を保つようにしましょう。またマスクの着用は細菌やウイルスを口腔内に侵入させないだけでなく、口元の加湿によって喉の乾燥を防ぐためにも効果的です。



### ● 水分補給 ●

冬でも1日に1.2ℓ程度の水分補給をしましょう。コップ1杯程度の水を6～8回が目安です。寝ている間は水分補給ができないため、朝起きたら水分を摂る習慣をつけましょう！

※冷蔵庫から取り出してすぐの飲み物は胃腸を冷やし、体温や免疫能力低下につながるため、温かい飲み物がお勧めです。

