

## まだまだ続く乾燥にご注意ください — 乾燥にまつわるあれやこれや —

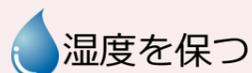
立春を経て雨水(二十四節気の一つ：雪から雨に変わり、氷も溶けて水になる時節の意)を過ぎ、暦の上では春ですが、「暖冬」の長期予想を覆したこの冬は厳しい顔をなかなか緩めてくれません。それでもたまのご褒美のような日差しにあふれる暖かな日もあれば、一転冬に逆戻りの日もあり、体調の維持も難しいところです。もっとも陰暦での2月の称「如月」が「衣更着(厳しい寒さに衣を更に重ねて着る)」に由来されることを思えば、今しばらく寒さとの付き合いはいたし方ないのかもしれない。

もう半ばを過ぎてしまいましたが、2月は1月に次いで乾燥注意報が多く発令される月でもあります。火の取り扱いに十分な注意を呼びかけるニュースをたびたび耳にします。これも非常に大切な心がけですが、身近なところではわたしたちの体にも十分な注意を払い続けなくてはいけない月ともいえます。なぜ風邪やインフルエンザが1月、2月にはやるのかは《乾燥》がキーポイントに挙げられます。ウイルスは低温で乾燥した空気の中で生存期間が延びるため、高温多湿な夏より低温乾燥の冬に流行が顕著になるわけです。



### 湿度

天気予報や湿度計、その他さまざまな場面で「湿度」と表現されているのは「相対湿度」のことを指しています。「湿度」は空気に含まれる水分の量を比率として示しますが、空気を含むことができる水分の量は温度によって変わるため、温度に相対したという意味が加わっているのです。たとえば、気温10度では1m<sup>3</sup>に最大含むことができる水分量は9.4gですが、30度では30.4gです。同じ湿度100%でもずいぶん違いますね。冬場のガラス窓にできる結露は、ガラス面の空気が外気の影響を受けて冷え、含むことができる水分の許容量を超えた結果、湿気として空気中に漂うことができなくなった水分が水(水滴)としてあふれ出てしまったものです。夏が蒸し暑い、冬はカラカラの体感も、この「相対」がもたらすものと理解すると、渋々ながらも納得せざるを得ません。



### 湿度を保つ

上記の「相対湿度」も踏まえ、健康対策として乾燥状態を避けるため、冬場の室温が22度とした場合、50%前後の湿度にという提案です。

人が快適に過ごせる湿度とウイルス対策として推奨される湿度は同じで40%から60%の範囲とされています。湿度が高過ぎると結露も生じ、カビ・ダニの発生も懸念されます。この数値が湿度60%からですので、(40%~60%)の中間の値の《50%》を目標とすると覚えやすく、かつ安心ではないでしょうか。

裏面で具体的な調整方法をいくつかご紹介します。

- 加湿器の使用
- 清潔な濡れタオルを干す(枚数で湿度の調整が可能)
- 洗濯物を室内干しにする(枚数で湿度の調整が可能)
- 観葉植物を置く(見る楽しみも!)
- 水やお湯を張った洗面器を置く



ピンポイント：直接的に体に働きかける調整方法

### 濡れマスクの着用

ウイルスの直接侵入経路「鼻・口」の粘膜は線毛という非常に細かい毛で覆われており、これが活発に動くことによって体に悪さをするものを排出する働きをします。この線毛の弱点が冷気と乾燥なのです。そこをフォローするために濡れマスクの着用をお勧めします。市販品を求めなくても手軽に作る事ができますのでお試しください。

- ①(不織布でない)ガーゼマスクを用意。
- ②水またはお湯でぬらし、絞る。
- ③上側の3分の1くらいを外側に折り返す。
- ④鼻はふさがずに着用する。

鼻から吸い込む空気が加湿され、のども潤い、線毛の活動を助けます。就寝時の愛用者も多いようですが、まずは寝返りを打たない(!)日中の着用慣れてからがおススメです。



## 「お聞かせください」 — ご報告 — 第2回

昨年、ちゅーりっぷ通信12月号といっしょにお送りしたアンケートはがき「お聞かせください」にご協力ありがとうございました。

今回は請求書についてのご意見を紹介し、担当部署から説明をさせていただきます。

### <ご意見 その1>

「請求書の白紙の部分が多く、紙の無駄遣いのようで気になります」

### <総務課(財務担当)から>

ご意見ありがとうございます。協会では効率的に事務を行うため、請求書は機械で一斉に印刷しており、どなたの分も用紙の大きさは同じにしています。用紙は、サービスを複数種類ご利用いただいていた場合にも記載ができる大きさにしてあるため、ご利用状況によっては余白が多くなる場合があります。

### <ご意見 その2>

「請求書が夫婦それぞれに来ます。同じ住所なのにもったいないと思います。一緒に送付はできませんか」

### <総務課(財務担当)から>

一つのご家庭に協会のサービスをご利用いただいている方がお二人以上のことがあります。この場合、まとめて送ってほしいという方と、別々にしてほしいという方がいらっしゃいます。これを機械で選別することは困難であり、また誤って封入しないため、個別に送らせていただいていますことをご了承ください。

私たちは皆様の声に耳を傾け、いつも自分自身を振り返ることを忘れずに、仕事に取り組んでいきたいと思っています。

お客様相談室 0120-701-782 (フリーダイヤル)