

天寿荘ヘルパー便り

2017年 2月発行 248号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <71-3101>

『乾燥対策について』

●空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるのはなぜ？

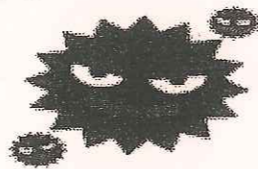
風邪の原因は空気中にただよっている細菌やウイルスです。

ウイルスや細菌は温度や湿度が高いと活動が鈍り、

低温で乾燥した空気の中では、活発になります。

つまり冬の空気はウイルスが活発化しやすいのです。

ウイルスや細菌は、空気に混じって体内に入り込みますが鼻や喉が十分にうるおっていると活力を失います。逆に乾燥していれば、そのまま体の奥に取り込み風邪をひいてしまうので、鼻や喉の乾燥対策は大切です。



《喉を乾燥から守る方法》

◎マスク

マスクをしていると、息から出る湿気が口の周辺にたまり、保湿効果が高まります



◎部屋を加湿する

加湿器などを使って、室内の湿度を50%~60%に保つようにしましょう。

※加湿器がない場合は、洗濯物を干したり、ぬれタオルを1枚寝室につるしておくだけでも効果があります。

冬は夏よりも気温が低く乾燥した気候が続きます。「毎年冬になると、喉が乾燥して風邪をひく」という方も多いでしょう。喉の保湿は風邪の予防にも大変効果的です。

そこで、今回のテーマは、『乾燥対策』です。

◎外から帰ってきたらうがいをする。

外出中に気道に入ったウイルスや細菌を洗い流し、乾燥した喉をうるおすことができます。

※風邪予防には、緑茶や紅茶でうがいをしても効果的です。

◎水分をこまめに補給する。

高齢者は、喉の渇きを自覚しにくいという特徴から、「かくれ脱水」になりやすいと言われています。部屋の乾燥を防ぎこまめな水分補給を心がけましょう！



☆冬の「かくれ脱水」って知っていますか？

- ・外気が乾燥すると、皮膚や粘膜・呼気などから、意識しないうちに失われていく水分が増えます。
- ・かくれ脱水を予防するには、部屋の乾燥を防いだり、こまめに水分補給をしてください！

