

# 冬の風邪の予防と衛生的に過ごすための対策って？

この時期、室内の湿度を最適に保つことは、風邪やインフルエンザの予防や、肌の乾燥を防ぎ、快適な暮らしにつながります。

しかしながら、加湿を行う際に気をつけるべき点があるようです。

朝日新聞「わかるわかる運動」は、正しい乾燥・加湿に対する知識と対策について有明こどもクリニックの小暮院長に話を聞きました。



有明こどもクリニック  
小暮 裕之 院長

2010年に東京都江東区で開業。子どもの病気の予防や風邪の予防についての講演や取材協力を多数。近隣の学校医、園医に複数着任。

冬は特に、風邪がはやる季節です。その理由としては、寒さで体の抵抗力が落ちていること、また、乾燥によって風邪の諸症状を引き起こすウイルスが飛びやすいことが挙げられます。代表的なものにはインフルエンザウイルスやRSウイルスです。これは飛沫感染といって、感染している人の咳やくしゃみからウイルスが飛散し、それを健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染します。その他の感染経路としては、接触感染もあります。

感染を防ぐためには、とても当たり前のように思えるかもしれませんが、手洗いやうがいだけでなく、マスクを着用し、フックンで防げるものは予防接種をすることも効果的です。医師である私も毎日たくさんのお患者さんと接しますが、この基本をひたすら徹底しています。また、規則正しい生活を送ることも大切です。

風邪の予防のために患者さんに勧めているのが室内の「加湿」です。小さくて飛びやすいウイルスは、加湿によって飛散しにくくなります。人間も水中では歩く速度が遅くなるように、加湿された空気の中ではウイルスの動きも鈍くなるんですね。

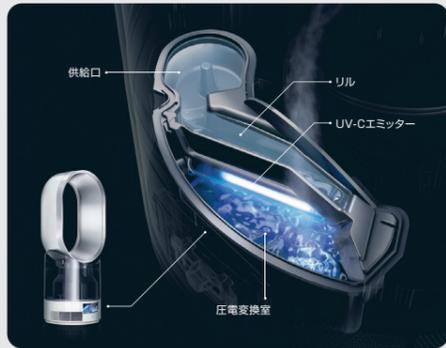
さらに加湿は、かかってしまった風邪の治療段階でも重要な役割を果たします。空気が乾燥していると、鼻水や痰の粘度が増します。特に子どもの気道は大人よりも細いため、粘度の高い鼻水や痰によって空気の通り道が1mmでも細くなると、とても苦しいんです。そうすると呼吸をすることに疲れ、結果的に酸素が足りなくなってしまうという事態も起こります。

ウイルスを飛散させないという風邪予防に効いて、かかってしまった風邪を重篤化させないためにも、部屋の湿度は十分に保つようによいでしょう。

部屋を加湿するためには、加湿器を使ったり、濡れタオルを部屋に干すなどの選択肢がありますが、一方で、加湿器の中で発生した細菌やカビを吸い込むことで起きると考えられる病気も発生しています。これは過敏性肺炎(加湿器肺炎)というもので、細菌、カビに汚染された水を、超音波でミストをつくる超音波式加湿器に使用していると起こる病気です。また、蓄膿といわれる副鼻腔炎も、理論的には同様起こります。

風邪予防や治療のために行っていた加湿によって、結果的に別の病気にかかってしまったことのないよう、しっかりとお手入れを行い加湿器を常に清潔に保つことや、除菌された水で加湿が行えるタイプの加湿器選びを心掛けたいですね。

dyson's technology ①



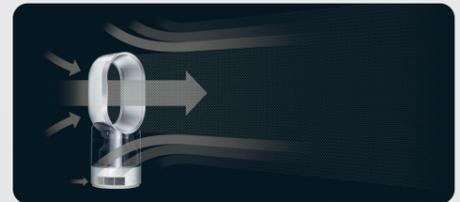
<タンクの水に潜む細菌を99.9%除菌する>  
ウルトラバイオレットクレンジングテクノロジー

細菌の温床となりえるスポンジやフィルターがなく、本体内で水を一滴も残らずUV-Cライトに直接当てて除菌するダイソンのテクノロジー。ミストを放出する前の水にUV-Cライトを3分間かけて照射し、約99.9%の細菌を除菌します。

<除菌のプロセス>

- 1 ウォータータンクの中にある水が供給口を通じて、リルという細い溝へ流れ込む。
- 2 リルを流れる水に、UV-Cライトを照射し、一度目の除菌を行う。
- 3 圧電変換室に送り込まれた水に、再びUV-Cライトを照射し、二度目の除菌を行う。
- 4 除菌された水は、衛生的なミストに分解され上部の円形パーツから放出される。

dyson's technology ②



<加湿された衛生的な空気を部屋の隅々まで届ける>  
エアマルチプライアーテクノロジー

衛生的なミストをまんべんなく送り届けるダイソンの特許技術です。吸気口から取りこまれた空気は開口部から放出され、周囲の空気を巻き込み、別の開口部から放出されるミストとともにパワフルな気流を形成。部屋全体を素早く、均一に潤します。

dyson's technology ③



<温度、湿度を感知し、快適な室内環境を自動で保つ>  
インテリジェントサーモスタット

本体内部に搭載されたセンサーが温度と湿度を感知し、ミストの放出量を自動でコントロール。加湿しすぎることがなく、室温によって変化する「快適な湿度」を保つことが出来ます。付属のリモコンで簡単に風量、湿度の調整が可能です。



## そうか!

衛生的に加湿することが大切だから、  
ダイソンの加湿器 AM10があるといいね!

Dyson Hygienic Mist™ 加湿器 AM10

【製品仕様】 ●本体サイズ(H×W×D):579×240×222 ●本体質量(kg):3.4  
●最小/最大消費電力(w):ファンモード6/40、加湿モード35/55 ●加湿能力(mL/h):300 ●適用床面積:8畳-5畳\* ●タンクの容量(L):3 ●コードの長さ(m):2  
【製品機能】 ●風量調整:10段階 ●湿度設定:30-70% ●連続運転時間:10-18時間  
●スリープタイマー:15分、30分、45分、1-9時間 ●リモコン:有り  
\*プレハブ住宅洋室約14㎡/木造住宅和室約8㎡。(社)日本電機工業会規格JEM1426に基づき定格加湿能力から算出された目安。



話そう dyson  
買う前も、買った後も

話そうダイソンお客様相談室

話そうダイソンお客様相談室では、修理に関するお問い合わせだけでなく、製品のアドバイスやダイソンの最新テクノロジーについてもご案内いたします。  
フリーダイヤル:0120-295-731  
営業日:月~日曜日および祝日\*のAM9:00~PM5:30  
\*年末年始、大型連休、その他都合により、お休みさせていただくことがありますので、予めご了承ください。

