

換気と加湿による乾燥対策

これからの季節は、風邪・インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスに、より一層、気を付けなければなりません。実際、家庭内感染が増えているということなので、換気と乾燥対策が重要になってきます。一般的な例ですが、良ければ参考にしてみてください。



換気 室内に清潔な空気の流れがあること

- 2方向の窓や入口を1回数分程度全開にし、換気回数は毎時2回以上が推奨されています。扇風機や換気扇を併用したり、部屋の対角線で通風すると効果的です。
- 風の入口を低い位置に、出口を高い位置にすると換気効果が上がります。

エアコンについて

一般的に家庭で使われているエアコンは部屋の中の空気を取り込んで、冷やしたり暖めたりして、再び室内に戻しています。つまり、室内の空気を循環させていることになり、長時間いると感染のリスクが高くなります。換気ができるエアコンも発売されています。

加湿 加湿器の選び方

◎ スチーム式加湿器

電気の熱で水を沸騰させて発生したスチームを放出

メリット 沸騰後の蒸気が放出されるため、カビや雑菌が発生しにくい。

デメリット 常に水を沸騰させているため、消費電力が大きい。結露が出やすくなるので、定期的に換気や拭き取りが必要。水が沸騰するのに時間がかかる。本体が高温になるので、使用時やスイッチ停止後の接触・転倒に注意。



◎ 超音波式加湿器

超音波によって水を細かな粒子にし、粒子をファンによって放出

メリット 加湿開始が早く、消費電力が小さい。音が小さく、静かでアロマオイルを入れることができる。

デメリット タンク内で発生したカビや雑菌、水道水中のミネラルが部屋中に放出されてしまうことがあります。近年、カルキを抜いたり、雑菌の繁殖を抑えたりする製品が出ています。

◎ 気化式加湿器

水を含んだ目の粗いスポンジ状のフィルターや不織布にファンで空気を通して加湿

メリット 出てくる風が熱くなく、フィルターのカビを防ぐため、タンク内の水を除菌する機能があったり、フィルターに抗菌コートをはどこしたりしている製品があります。消費電力が少ない。

デメリット ファンを用いるため、本体が大きくなったり、ファンの音がうるさい。ファンを用いないタイプもあります。加湿がはじまるまで時間がかかり、加湿能力は弱めです。定期的なフィルターの交換が必要。

◎ ハイブリッド加湿器

基本は気化式と同じですが、湿度が下がったときにスチーム式など他の方法に切り替わります

メリット 気化式ほど温度が下がることがない。吹き出し口が熱くならない。

デメリット スチーム式に比べると加湿能力が劣る。高価な製品が多い。定期的なフィルターの交換が必要。

加湿器を置く場所と置き方

- リビングの中央 …… 吹き出し口が床から70~100cmの高さに置く。
 エアコンの吸入口近く …… エアコンの送風機能を使って、部屋全体に水蒸気を含んだ空気を送る。
 (部屋の空気を取り込む部分)

※小さなお子様がいる場合は、加湿器による火傷、転倒には十分に気を付けてください。

加湿器を置いてはいけない場所

- ・床から70cm未満の高さ …… 高さが低いと加湿効果が下がる
- ・出入口の近くや換気扇の真下 …… 空気の出入りが激しく加湿効果が下がる
- ・壁際 …… 壁のカビ発生の原因
- ・窓の近く …… 結露発生
- ・エアコンの下 …… 加湿器の温度センサーが誤作動を起こし、快適な湿度を保てない

快適な湿度

40~60%

これより低いと
細菌・ウイルスが
活発に!

寝室における加湿器の置き場所



基本的なルールはリビングの場合と同じです。しかし、就寝中の加湿器のつけっぱなしはよくありません。人にとって快適な湿度は40~60%でこれより高くなるとカビや細菌が繁殖しやすくなり、これより低くなると、細菌やウイルスが活発に活動しやすくなります。エアコンを切って加湿器をつけると湿度は下がっているのに、水蒸気が供給され続けるため、湿度が上がりすぎたり、結露やカビ、細菌も繁殖しやすくなります。タイマー設定を使って、一定時間後に消えるようにしておくのがおすすめです。

加湿器がない場合

- ・洗濯物の部屋干し(エアコンと併用すると乾きやすい)
- ・入浴後、バスルームのドアを開けておく
- ・やかんでお湯を沸かす
- ・観葉植物や生花を置く(葉から水蒸気が放出)
- ・タオルを濡らしてハンガーにかける
- ・耐熱容器にお湯を入れる など



薬の保管について

薬は湿気・光・熱によって成分が変わって、効果が期待できなくなったり、成分が分解され、品質が変わってしまうことがあります。
 暖房や加湿をする室内での保管はおすすめできません。
 最適な保管場所は暗くて涼しい場所(冷蔵庫ではありません)、
 15~25度の温度変化の少ない場所での保管がおすすめです。
 冷蔵庫で保管しなければいけない薬もありますので、保管方法で分からない場合は、遠慮なく薬剤師にお尋ねください。



お困りのことや不安なことなどは当薬局にご相談ください。

