

# 保健管理センターニュース

2024年1月

## 冬の乾燥対策

1年のうち、もっとも空気が乾燥するのは12月～2月です。相対湿度は50%前後にまで下がります。さらに室内では、エアコンの暖房を使用することで、室内の温度だけが上昇し、相対湿度が低下して乾燥を引き起こします。

### <乾燥による影響>

・低温かつ低湿度の環境では、ウイルスの空気中での生存時間が長く、活性化することがわかっています。これは、湿度が低くなるとウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発して軽くなるため、ウイルスが空気中を漂う時間も長くなるためです。

・乾燥すると、喉の粘膜や肌を覆っているバリア機能が弱まるので、ウイルスや雑菌、アレルゲンなどが侵入しやすくなり、喉や肌のトラブルを引き起こしやすくなります。

・乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸などから、失われる水分が無自覚のうちに増えます。また、夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、喉が渇きにくく、飲水量も減ります。そのため、意識して水を飲まないで水分の摂取量は少なくなり、脱水症状が起こりやすくなります。

### <乾燥対策>

#### ・加湿をする

空気の状態は目に見えないため、まずは湿度をはじめとする室内の空気環境を正確に把握しましょう。室内の湿度は50～60%に保ちましょう。加湿器がない場合は、清潔なタオルを濡らして掛けるだけでも加湿の効果があります。部屋の湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から逃げていく水分が減らせます。

#### ・水分をとる

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取りましょう。温かい白湯などは、身体を温めつつ水分を補給できます。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりとりましょう。

#### ・保湿する

熱い風呂は皮膚の油分を奪い肌を乾燥させることがあります。お湯の温度を38～40℃のぬるめに設定し、長湯は避けましょう。洗浄剤は低刺激のものをを選び、よく泡立てた泡で優しく洗いましょう。入浴後はローション等でしっかり保湿をしましょう。入浴後速やかに保湿することで肌の潤いを保ちやすくなります。

## ボックス・ブリージング(気持ちを整える呼吸法)

あけましておめでとうございます。年末年始の休暇が終わり、学期末も迫る今日このごろ、いかがお過ごしでしょうか。生活リズムの変化で気持ちが張り詰めたり、期末課題や発表などでストレスが溜まったりしている人もいるかもしれません。そんなときに役立つかもしれない、ボックス・ブリージング (Box Breathing) という呼吸法を紹介いたします。やり方はとても簡単です。

この呼吸法には、不安やストレスを軽減したり、自律神経を整えたりする効果があると言われています。やりやすさに応じて時間を減らしたり増やしたりしてもよいでしょう。

①4秒かけて息を吸う → ②そのまま4秒息を止める



④そのまま4秒息を止める ← ③4秒かけて息を吐く

場所や姿勢を問わずにできるのも大きな利点ですね。

ただし、自分の工夫だけで不調に対処することがよいとは限りません。日常生活に支障が出たり、長引いたりするようであれば、キャンパス相談や医療機関の利用を検討してみてください。



## キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください