

保健管理センターニュース

2026 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、暖房により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>

- ・湿度が低くなり乾燥すると、空気中でウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発して軽くなるため、ウイルスが浮遊している時間が長く、空気中のウイルスが多い状態になり、体内に侵入しやすくなります。
- ・乾燥すると、水分蒸発を促進し、喉の粘膜や肌を覆っているバリア機能が弱まるため、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。
- ・空気の乾燥や室内の暖房により水分が失われやすくなります。また、夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、喉が渇きににくく、脱水症状が起こりやすくなります。

<乾燥対策>

加湿をする

室内の湿度は 50～60%を目安に保ちましょう。加湿器を使用する場合は清潔を保ちましょう。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。観葉植物も自然な加湿に役立ちます。

水分をとる

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。温かい白湯やノンカフェインのお茶がおすすめです。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。朝食はしっかりととりましょう。

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。皮膚において 36～40℃ が皮膚バリア機能回復の至適温度であることから、38～40℃がよいと考えられます。また長時間の入浴も皮膚のダメージを起こすため、長湯は避けましょう。洗浄剤は低刺激のを選び、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します。外出時は保湿クリームも有効です。

風呂キャンセルとセルフネグレクト

SNS 上でいっとき見られた「風呂キャンセル（界限）」という言葉。文字通り、仕事の忙しさや眠気や面倒さから風呂に入らない（キャンセルする）、ということの意味するネットスラングですが、共感しやすいシチュエーションや語感のよさも相まって広く拡散されました。

自嘲的に面白おかしく語られる一方で、入浴する意欲や気力がないという状態の背後には、うつ病などの精神疾患があるかもしれません、笑い話として消費してよいのかどうかは疑問が残ります。また、過労や睡眠不足といった生活習慣の乱れから入浴できないのであれば、同じ状態が継続することで、皮膚疾患や感染症のリスク上昇を含めた、より深刻な心身の症状が出てくる可能性もあります。

入浴に限らず、掃除、食事、服装など、自分に対するケアを放棄してしまう状態は「セルフネグレクト」と呼ばれ、健康問題や生活の破綻に繋がりとされており、

もし、自分が「風呂キャンセル」を繰り返している、あるいは「風呂キャンセル界限」にいる、と感じているならば、改めて自分の心身の状態を見直し、必要に応じて、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	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