

# 乾燥から身を守り、しっかり健康管理!!

監修：東京女子医科大学 教授 多賀谷 悦子先生

風邪やインフルエンザが流行する冬は、健康管理に乾燥対策が不可欠です。  
水分を摂る機会が少なくなりやすい時期だけに、  
ノドの渇きに関係なく、こまめな水分補給でカラダの中から潤いを保つことが肝要です。

## 知らず知らずの乾燥

私たちが生活するのに快適な湿度は40～60%と言われていますが、冬は空気中の水蒸気量が少ないため、湿度が10%～20%にまで低下することもあり、非常に乾燥した環境となります。特に室内ではエアコンによる暖房によって温度が上昇すると、相対的に湿度が下がり、さらなる乾燥を引き起こしてしまいます。



<イメージ>

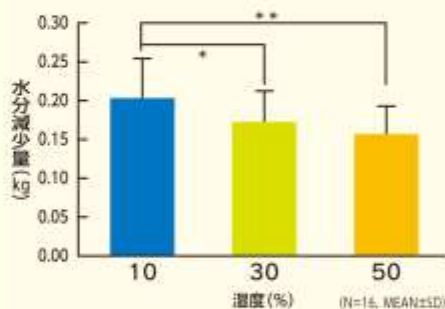
## 冬のカラダは水分不足

カラダは普通に生活していても、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。その中には、皮膚や呼気から水分が失われる「不感蒸泄<sup>じふかんじょうせつ</sup>」があります。不感蒸泄は、汗以外の水分喪失ですが、安静時で1日約900mlと言われており、空気の乾燥した環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。



### 湿度と不感蒸泄量の関係

グラフは、部屋の湿度が不感蒸泄にどう影響するのかを示したものです。湿度が低くなるほど失う水分量が多くなっていることがわかります。



ソース:Sunwoo Y 6 Journal of PHYSIOLOGICAL ANTHROPOLOGY(2006)

カラダの水分は、夜寝ている間にも失われ続けています。寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると部屋の湿度がさらに下がり、不感蒸泄も増えてしまいます。低湿度の環境においては、カラダが乾きやすいことを心にとめておきましょう。

# ウイルスなどの侵入を防ぐヒトに備わる防御機能と線毛運動

私たちのカラダには、感染を防ぐ様々な機能が備わっています。このバリア機能は最初の防衛ラインですが、空気中を漂いながら呼吸とともに鼻や口から侵入するウイルスには気道中にある「線毛」が大きな役割を果たしています。



<イメージ>

## 線毛運動

鼻からノドまで続く粘膜に生えた「線毛」は、波打つように動いています。この動きが「線毛運動」で、鼻やノドの表面にある粘液に流れを生み出します。ウイルスなどは粘液の流れに取り込まれ、咳やたんとともに体外へ排除されたり、唾液と一緒に体内に飲み込まれ胃液で分解されます。



<イメージ>

低湿度の環境下で低下する「線毛」の機能を正常に保つためには、カラダの水分を保つことが大切です。

## 線毛運動の維持にはイオン飲料がおすすめ

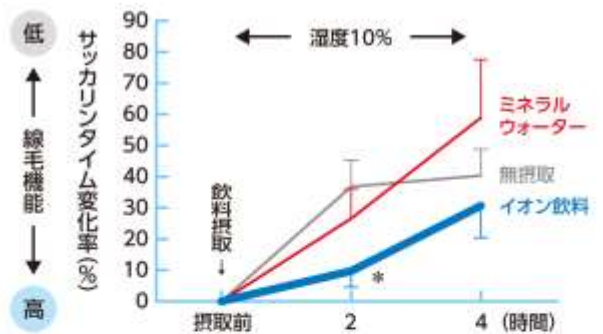


### 鼻腔粘液線毛輸送機能の経時変化

グラフは、鼻腔粘液線毛輸送機能の変化を、イオン飲料摂取、ミネラルウォーター摂取、無摂取でサッカリンテスト<sup>®</sup>を行いました。結果、イオン飲料では、他と比べ鼻腔粘液輸送機能の低下が抑制されることを確認しました。

<sup>®</sup>人工甘味料のサッカリン顆粒を鼻の粘膜に付着、溶け出したサッカリンが線毛運動によって輸送され、咽頭で甘さとして感じるまでの時間[サッカリンタイム]を測定

●対象:健康成人男性14名 ●室温:23℃ ●湿度:10% 平均値±標準誤差 \*P<0.05 vs 無摂取  
ソース:Auris Nasus Larynx (2012) 39:48-52より作成



イオン飲料はナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)を適切な濃度で含んでいるので、カラダに負担をかけることなく、体内にすばやく吸収されます。また、水に比べて排出されにくく、長時間カラダを潤し続けるため、乾燥対策に適しています。

詳しくはこちらへ▶ <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/dehydration/prevent-yourself-from-dehydration/>



監修：東京女子医科大学 教授 多賀谷 悦子先生

東京女子医科大学を卒業後、東京女子医科大学内科学 第一講座准講師、講師、准教授などを経て、2018年から同大学の呼吸器内科学講座・教授・講座主任。

釧路市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

