

室内の湿度は、50〜60%に
保ちましょう。



四季のうちでもとくに空気中の湿度が低い冬。室内を暖めるために暖房機器を使うことで、ますます乾燥が進んでしまいます。それにより、風邪をひきやすくなったり、肌の水分が減ってカサカサになったりすることも少なくありません。大切なのは、お部屋を適度に湿度のある状態にしておくことです。

では、どのくらいの湿度が適切なのでしょう。か。厚生労働省によれば、風邪やインフルエンザの予防には、湿度を50〜60%に保つのが効果的とのこと。

※加湿器と湿度計を用意して、お部屋の潤いコーディネートをつねに快適に維持するように心がけましょう。
※厚生労働省ホームページ「平成28年度インフルエンザQ&A」より。

この乾燥対策で、 冬を快適に！健康的に！！

あなたの住まいに
ピッタリの加湿器を。



ひとくちに加湿器と言っても、タイプはいろいろ。「スチーム式」「ヒーターレスファン式」「超音波式」「ハイブリッド式」と、大きく4つに分けられます。それぞれの機能や特徴を理解して、あなたの暮らしに合ったタイプを選びましょう。

すばやく加温できる、スチーム式

ヒーターで水を沸騰させて蒸気を出すタイプの加湿器。即効性にすぐれ衛生的ですが、消費電力が大きめ。吹き出し口が熱くなるので、要注意。水アカが付きやすく、こまめな掃除が必要です。

長時間の使用に適した、ヒーターレスファン式

水を入れたフィルターにファンで風を送って気化させるしくみの加湿器。消費電力が少ないので、長時間使っても経済的です。フィルターにカビが発生しやすいので、除菌仕様をおすすめします。

デザインで選ぶなら、超音波式

水に超音波を当てて微粒子にし、それをファンで送り出す、省電力・高性能な加湿器。ただし、蒸気に雑菌が混ざりやすいというデメリットがあるので、こまめな掃除が欠かせません。

もうすぐ冬本番。この時期、高気密高断熱の住宅やマンションで気をつけたいのは、室内の乾燥です。カラカラの空気が、風邪や肌のトラブルなどのきっかけになることも。お部屋の湿度を適切な状態に保ち、冬を健康的に過ごしましょう。

温風・送風切り替えの、ハイブリッド式

温風と送風が自動的に切り替わって、湿度を一定に保つタイプの加湿器。省エネ効果にすぐれ、吹き出し口も熱くなりません。加湿フィルターの交換、お手入れが必要です。

ほかにも、アロマオイルと一緒に使える加湿器もあります。お部屋の湿度を整えながら、好きな香りでもリラックス。そんな加湿器なら、室内で過ごす時間が多くながちな冬をちょっと贅沢に演出することもできそうです。

乾燥を防ぐひと工夫、
いろいろ。



いくら加湿器が欠かさないとはいえず、すべてのお部屋に置くのは難しいです。すね。そこで、たったこれだけの工夫で乾燥を抑える5つの方法を紹介します。

1 室内に観葉植物を置く

植物は水分を葉から蒸発させるので、室内に観葉植物を置くと効果的です。葉の表面積によって蒸発する水分量が変わります。部屋の大きさに合わせて、植物の大きさを選びましょう。

2 霧吹きで室内に水を撒く

霧吹きに水を入れてシュッと室内にまきまきしよう。消臭効果やアロマ効果のあるルームスプレーを使うと一石二鳥です。ただし、撒き過ぎには注意。

3 お風呂上りはバスルームのドアを開けておく

入浴した後はすぐにお湯を抜かず、そのままにしてドアを開けておきましょう。浴室に溜まっていた蒸気がお部屋の方へ出て行き、室内が加湿されます。

4 室内に濡れタオルや洗濯物を干しておく

洗濯物を室内に干すことで乾燥を抑えられます。部屋干しの匂いが気になる場合は、洗濯物の間隔をあげたり、換気をしたりして風通しをよくしましょう。

5 睡眠時に濡れマスクをする

乾燥する時期でも、顔の周りは潤いをキープしたい。そんな方は、マスクの中のポケットにウェットフィルターをセットして使う「濡れマスク」をして眠るといい手もあります。

