

# 健康にも関係がある空気 よい空気とつきあいましょう。



普段は気にすることのない空気。でも、空気がなければ呼吸ができず、空気の状態の善し悪しが健康に影響することもあります。空気感染で風邪を引くこともあれば、空気が乾燥すると肌も乾燥してしまいます。

今回は、さまざまな形で私たちの生活に関わっている空気との上手なつきあい方を紹介します。

## 特に注意したい春の空気

春は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、空気の状態によっても体調は影響を受けます。春は花粉や黄砂、またPM2.5なども多く飛散します。

黄砂には細菌やカビ菌などが付着していますから、吸い込むとアレルギーなどの症状が出る可能性があります。PM2.5は



の注意点は、自分の顔に隙間なくフィットするものを選ぶこと。表裏やプリーツタイプの向きの上下などを確認して正確に使用してください。使用したマスクにはウイルスなどが付着している可能性があるため、1日1枚程度の使い捨てにしましょう。

## 目や肌の対策も

マスクは鼻と喉の対策。では、目や肌の空気対策はどうしたらよいのでしょうか。

まず、花粉や黄砂に対する目の対策。最近では花粉対策メガネが充実しているので利用してみてもいいかがでしょうか。目に付いた花粉などは洗い流すのが効果的ですが、涙の成分と異なる水道水で洗うと目を傷つけ、涙を洗い流



## マスクの種類と使い方

花粉や黄砂、風邪対策に欠かせないのがマスク。大別すると、ガーゼタイプと不織布タイプの2種類があり、黄砂や風邪対策に有効なのは不織布タイプです。不織布タイプには、「立体型」「カップ型」「プリーツ



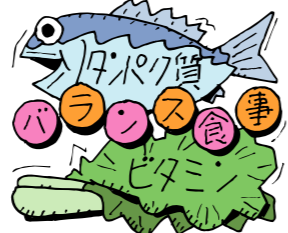
型」などさまざまな形状があります。マスクを使用する際



してしまうので、市販の人工涙液などを使うようにしましょう。目のかゆみがひどいときは、冷たいタオルを目に乗せて冷やすと楽になります。

春は肌トラブルが多い季節。その一番の原因は空気の乾燥ですが、花粉や黄砂、砂ぼこりなどが肌に付着して起きることもあります。外出時はマスクや手袋の着用で肌の露出を少なくしましょう。また、体の内側から肌の乾燥を防ぐよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

特に肉や魚などのたんぱく質と野菜から摂れるビタミンが不足しないようにしてください。



## 空気清浄機を上手に使う

かなり普及してきた空気清浄機ですが、その使い方と効果がだいぶ異なるといわれています。まず認識しておきたいのは、空気清浄機では室内のホコリや有害物質をすべて除去することはできないこと。日頃からこまめな掃除などを行い、室内をなるべく清潔にしておきましょう。



また、空気清浄機の近くの空気はきれいになりますが、離れた場所の空気はなかなかきれいになりません。そこでおすすめなのが、エアコンと空気清浄機を併用すること。エアコンの風が室内の空気を循環させるので、空気清浄機から離れた空間もきれいになります。空気清浄機は、エアコンの反対側に置くことがコツです。

## 家の空気を入れ替える

家の中の空気をよい状態にするうえで重要なのが換気。陽気のいい日は窓や戸を開けて家の空気を入れ替えましょう。この空気の入れ替えを上手に行えるポイントが二つあります。

一つは風の向きに沿って窓などを開けること。東風が吹いているのなら、東と西の窓を開けて風を通してください。もう一つのポイントは、風上の窓は小さく開けて、風下の窓は大きく開けることです。小さな開口から入った気流は屋内で広がり、屋内全体をスムーズに換気します。逆に風下の開口が小さいと、入ってきた空気が屋内に滞留してしまいます。また、風上と風下の窓の開口が同じ大きさだと、気流が真っ直ぐに吹き抜けて、屋内全体を換気することができません。



## よい空気を吸う

よい空気というと高原や海辺など自然の中で吸う空気を思い浮かべませんか。「森林浴」はその代表的なものです。森に入ると空気が澄んでいるように感じますが、これは木々から発散される成分「フィトンチッド」や「マイナスイオン」によるもので、鎮静効果や免疫力を高める効果があります。

普段はあまり気にすることがない空気ですが、よくよく考えてみると私たちの生活や健康に深く関わっています。

身の回りの空気の状態に気を配り、天気の良い日はおいしい空気を吸いに自然の中に出かけてみませんか。

