

答えは 1、 温度：20 度 湿度：40～60%

一目瞭然！ と思う方も多いと思います。しかし、具体的になぜなんでしょう？今日は踏み込んで考えてみたいと思います。

温度は 18 度以下が危険？

新陳代謝は 18 度以下で不活発になり、肌荒れ、冷え性、便秘、不眠、頻尿、免疫力が下がったり、血圧が上がったり、色々な病気にかかりやすくなります。体温や内臓の温度が低くなることで、身体は熱を逃がさまいと動き始めます。すると、血液が中心部に集まり、様々な病気を引き起こすことになります。

つまり 新陳代謝が下がる……肌荒れ 体温低下……冷え性、免疫低下  
大腸への血液量の低下……大腸の運動低下による便秘 寒さによる自律神経の  
乱れ……不眠 中心部に集まる血液量が増えることで、尿量が増える→頻尿  
血管の収縮……血圧上昇

という様に万病のもとになります。

## 湿度は下がりすぎるとウイルスが浮遊しやすくなる？

湿度が低いとウイルスの持つ水分が揮発してしまい、ウイルスが軽くなり、遠くまで飛びやすくなったり、長く浮遊しやすくなります。なんと、湿度 60%と比較すると、30%の時は 2 倍遠くに飛ぶというデータがあります。しかし、湿度を上げ過ぎてもカビの繁殖の原因になるので注意が必要です。

## 加湿器はどこに置くのが一番いいの？

部屋の中央付近や、エアコンの吸入口付近におくのが一番有効です。空気の流れを利用し、うまく部屋全体に循環させることで、加湿率が向上するためです。また注意点として床を結露させないためにも、棚や台を利用し、床から 50 cm から 1m くらいの場所に置くようにしましょう。

## 筆者からの言葉

これからインフルエンザ B 型の季節に移行していきますが、ウイルスに負けないように、この寒い寒い冬を乗り越え、温かい春を迎えましょう！