

# 健康ぷらざ

No.162

企画:日本医師会

## 加湿器の上手な使い方

# 上手に使って、健康な生活を

空気が乾燥する時期に暖房をすると、室内はもっと乾燥してしまいます。そんなときは、加湿器の出番です。鼻やのどを乾燥から守ることは、かぜなどの原因となるウイルスの侵入を防ぐのに大切です。それは、鼻や口の粘膜からは免疫物質を含む粘液が分泌されているのですが、乾燥によってその働きが弱まってしまうからです。小さい子どもほど鼻の粘膜が乾燥しやすいので気をつけましょう。

### 加湿器使用の注意点

- 湿度を高くしすぎると、窓や壁に結露して、カビ発生の原因となります。
- 暖房中は、室内の換気を心がけましょう。
- 水タンクだけでなく、加湿器内の水受け部分も2週間に1回は洗いましょう。



指導:東京通信病院小児科 部長 保科 清

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。