

健康一口メモ

～乾燥が体に及ぼす影響と対策について～

2022年11月

1年の中でも冬場は、特に乾燥しやすい時期で、暖房目的でエアコンを使用すると、ますます室内の湿度は低下して、乾燥した状態となります。乾燥した室内での労働は、様々な体の不調を引き起します。そのため、最適な環境で労働者が労働できるように、企業は、労働安全衛生法（事務所衛生基準規則）に基づいて、快適な環境を提供するよう努めていかなければなりません。

乾燥するこれからの時期に、皆さんが快適で気持ちよく仕事をするために、乾燥によっておこる体の変化や対策について考えます。



乾燥による健康影響の実態

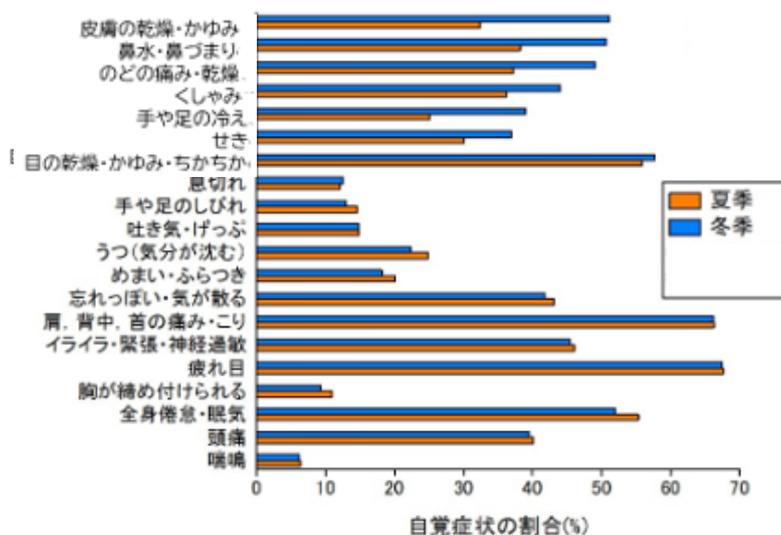
温湿度調査を実施した事業所に勤務する従業員に、冬季ならびに夏季のオフィス環境における自覚症状についてのアンケート調査の結果を（図1）に示します。

乾燥が一因となっているものとして、

- ▶皮膚の乾燥・かゆみ
 - ▶鼻水・鼻づまり
 - ▶のどの痛み・乾燥
 - ▶くしゃみ
 - ▶せき
 - ▶目の乾燥・かゆみ・ちかちか
- などが、挙げられます。

これらの自覚症状が慢性的に続くことで、仕事のパフォーマンスに影響を及ぼす可能性がでてきます。

では、なぜ乾燥が体のへ不調をきたすのでしょうか。



(図1)冬季ならびに夏季のオフィス環境における自覚症状の割合

乾燥が体に及ぼす影響とメカニズム

感染症にかかりやすくなる

鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下



「低温乾燥」の環境で感染力が増すウイルスが活発になる



ウイルスによる感染症にかかる



さらに、乾燥した状態では、せきやくしゃみから飛散したウイルスが長時間空中に浮遊して、感染を拡げる。



体内の水分量が減る

皮膚や呼吸などを通して、体の中の水分が蒸発



血液中の水分量も減って、血液がドロドロになる



肌トラブル

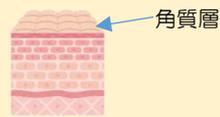
皮膚の角質層に小さいひび割れ



バリア機能が低下



肌荒れ、かゆみなど



ドライアイ

涙の量が減って、目が乾く



角膜や結膜が傷つく



疲れる、赤くなるなど



乾燥への対策

《職場の環境を整える》

（湿度計で湿度を確認する）

〔事務所衛生基準規則より〕



- ・湿度 40%以上 70%以下（温度は、18℃以上 28℃以下）になるように努めなければならない
- ・2か月以内ごとに1回は、定期的に温湿度等の測定をしなければいけない

（加湿器等を活用する）

- ・湿度が40%以下であれば、加湿器等で加湿をして、最適湿度を保つようにする
- ・加湿器は、1か月以内ごとに1回は、定期的に汚れの状況を点検し、必要に応じ、清掃を行う〔事務所衛生基準規則より〕



《セルフケア》

（こまめな水分補給）

- ・のどが渴いていなくても飲む
- ・時間を決めて飲む 起床後、朝昼晩の食事中、入浴前後など
- ・利尿作用の少ない飲み物を飲む コーヒー、アルコール、緑茶は、水分補給には不向き



（マスクを着用する）

- ・鼻やのどの粘膜を潤すことができる



（症状にあったケア）

- ・肌の乾燥には、入浴時、ぬるめの温度で入浴し、洗身は泡で優しく洗う
入浴後は、肌にあった保湿をする
- ・ドライアイには、意識的に瞬きの回数を増やしたり、エアコンの風を直接浴びないようにする



★症状がひどい場合には、病院を受診して、相談しましょう。

（バランスのよい食事をする）

- ・たんぱく質やビタミンA、B、C類は、肌の潤いを保ったり、新陳代謝を促す働きがあります。

【参考】

厚生労働省 事務所衛生基準規則 https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=74089000&dataType=0&pageNo=1

労働安全衛生総合研究所 冬季のオフィス環境における低湿度の実態と対策について

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/mail_mag/2014/75-column-2.html

厚生労働省 感染症の予防について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212515_00001.html

厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスラボ 全身のかゆみ https://w-health.jp/woman_trouble/itch/

日本眼科学会 ドライアイ <https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=9>