

## 09-02-01 冬の加湿

100均やホームセンターなどで手頃の値段で買える温湿度計(温度と湿度と一緒に測れる)が並んでいますが、それらを比べて見ると**温度はほぼ一致**しているのに**湿度の表示がバラバラ**なのに気づくと思います。つまり、手ごろな値段で正確な湿度計を作ることは難しいと言う事です。それなのに、育児書や育児指導などで、「冬は乾燥するので加湿に気を付けて下さい。」の次に「部屋の湿度は**50~60%**に保ってください。」等と言われても……。さらに大切な事は、部屋の状況や加湿器の性能等により、「加湿器を**〇〇℃**に**設定**しているから**大丈夫**。」と言い切れない事です。



昔の一般的な家の作り方は、部屋と部屋の仕切りは**襖**(ふすま)(=外せば大部屋になる)で、部屋と外との境は(冬は寒気が直接部屋に入らないように)**障子**と**廊下**そして**雨戸**。材料が木・紙だけに隙間風が入ってくるのは当たり前。逆に、暑いうえに**湿度の高い夏**は、雨戸や障子を“**開けっ放し**”にして風を入れ、蚊などの虫に刺されないよう、**蚊帳**(かや)を吊って寝る。**冬より“夏”**を考えたの**建て方**でした。

一方、**最近の建物**は、**密閉された小部屋の組み合わせ**。気候に関係なく**エアコン**を使い、**温度や湿度の管理**をすることを前提として作られています。夏の多湿には**除湿機能**が程々に働いてくれますが、**暖房**している冬の乾燥対策は難しく、**加湿器を使っても**、意外に**乾燥**しているのが現状です。

また、冬は“**風邪をひいた**”と“**鼻づまり**”で来院する子が多くなります。子どもは、鼻の管が細く、乾燥や炎症による**鼻水**は、**濃くなりやすく流れが悪くなります**。更に、乾燥した空気を吸い込むと“**つまったり、呼吸が苦しくなったり**”します。昔は“**布おむつ**”のため、**夜に洗濯して部屋に干しておく**と朝までに乾きます(=冬の**夜間加湿**)。今はほとんど紙おむつです。夜の乾燥対策として“**バスタオル**”等を水が垂れない程度に**湿(しめ)らせて部屋干し**してみたらどうですか？すぐに乾くようなら、追加して乾燥し過ぎを防いでください。ただし、干したタオル等は、乾いていても**翌日太陽に当(あ)てて“殺菌”**も忘れずに。

また、“**昼間の換気**”も大切です。“**部屋にカビが生える**”と大変です。“**過ぎたるは及ばざるより悪し**。”