



冬の乾燥が引き起こす体のトラブルに注意!! ~

冬はなぜ乾燥しやすい？

冬は空気中の湿度が低く、さらに暖房の使用で室内も乾燥しがちです。そのため、体の水分が奪われやすく、さまざまな不調が起こります。

乾燥による主なトラブル

- △ 皮膚のかゆみ、ひび割れ
- △ 喉の痛み、空咳
- △ 目の乾き、違和感
- △ 風邪や感染症にかかりやすくなる



⇒ 乾燥すると皮膚や粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。

今日からできる乾燥対策

- ✓ 室内の湿度は**40~60%**を目安に
- ✓ こまめな水分補給（のどが渇く前に）
- ✓ 入浴後は早めに保湿
- ✓ マスクの着用で喉の乾燥予防

入浴時のポイント

- ・ 熱すぎるお湯は皮膚の潤いを奪います。
- ・ ぬるめ（38~40℃）のお湯に入り、入浴後5分以内の保湿がおすすめです。

こんな症状はご相談ください

- ・ かゆみが強く、眠れない
- ・ 保湿しても皮膚が赤くなる、ひび割れる
- ・ 喉の違和感が長く続く



早めの対応で、症状の悪化を防ぎましょう!!