

## 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?

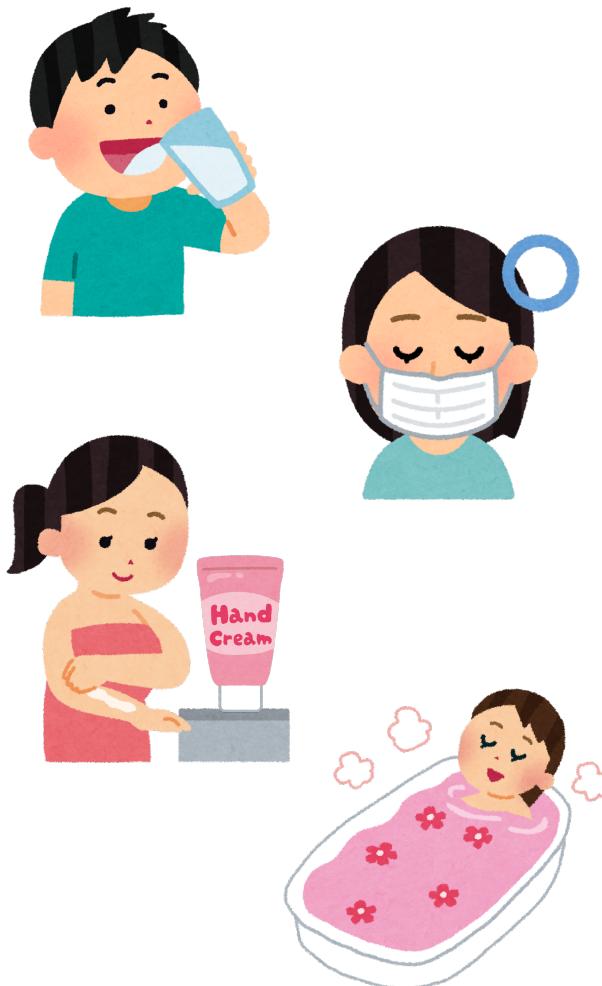
冬は空気中の湿度が低く、さらに暖房の使用で室内も乾燥しがちです。そのため、体の水分が奪われやすく、さまざまな不調が起こります。

### 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（のどが渴く前に）
- ✓ 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°C）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!!