

健康と医療についてゲストに語っていただくコーナーです

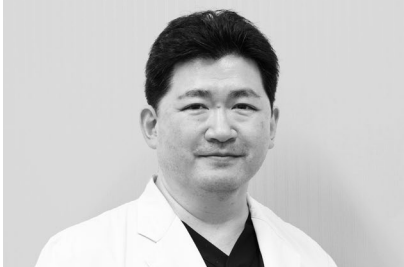
# 健康と医療 いきいきゼミナール

テーマ 冬の乾燥は気管の大敵～乾燥とせき、加湿器の話～  
ゲスト 医療法人社団 大道内科・呼吸器科クリニック 北田 順也 副院長

## 冬に長引くせきについて 教えてください

冬は空気が乾燥する季節です。湿度が低い環境では、さまざまな感染症を引き起こすウイルスの活動が活発になります。また、空気が乾燥すると、感染を防ぐ人体の働きが低下します。気管(気道)に入ってきた病原体を捕らえて外へ押し出す働きが鈍くなり、ウイルスなどが肺の奥まで入り込みやすくなり、風邪やインフルエ

ンザ、新型コロナウイルス感染症などにもかかりやすくなります。また、こうした呼吸器感染症はぜんそくやせきぜんそくを悪化させる要因となる可能性があります。ぜんそくは気管/気管支の慢性的な炎症が根本原因です。もともと炎症によって粘膜がとても敏感な状態になっているところに乾燥した空気や冷たい空気などによる刺激やウイルス感染などにより引き起こされた



炎症などの、刺激が加わると、気道が収縮して狭くなり、せきが出たり、息苦しくなったりする可能性があります。冬の乾燥は「気管・気道の大敵」と覚えておいてください。

札幌市が、市内の一般住居の冬期間の室内湿度分布状況を調査したところ、夏期間の31～75%と比較して、冬期間は19～53%と湿度が低い傾向があることが分かりました。砂漠の平均湿度は20～25%ほどと

されているので、住居によっては札幌の冬は砂漠より乾燥しているのです。私たちが暮らしていく中で、快適と感じる湿度は40～60%とされていて、これを保つことが感染症予防、ぜんそくの発症・発作予防にもつながります。加湿器と湿度計を使うなどして、部屋の湿度を管理することが大切です。

暖房を使い、室内の空気が乾燥する時季に活躍する加湿器ですが、使用方法によっては「加湿器肺炎」という健康被害を引き起こす恐れがあるので、注意が必要です。加湿器肺炎は、加湿器内の水に発生したカビや細菌を吸い込むことで起こるアレルギー性の肺炎のことです。室内に雑

菌をばらまくことのないよう、加湿器本体の洗浄のほか毎日タンクの水を取り換えるなどして清潔を保つといったメンテナンスが必要になります。知っておいてほしいのは、加湿器には水道水を使うこと。塩素が含まれるため、ミネラルウォーターや浄水器の水よりも雑菌などが繁殖しにくくなります。加湿器にはいろいろな方式がありますが、<超音波式>は避け、雑菌が繁殖する可能性が比較的低い<加熱式>や<スチームファン式>、<気化+加熱のハイブリッド式>をお勧めします。

最後に、長引くせきは「気管からの危険信号」です。放置しないで、呼吸器の専門医を受診してください。

## 病院訪問 医療法人社団 大道内科・呼吸器科クリニック

喘息(ぜんそく)、肺炎、サルコイドーシス、肺気腫、花粉症などのアレルギー性疾患などの呼吸器疾患を専門とするクリニック。風邪、せき、たん、他の内科、特定疾患にも対応しています。ヘリカルCTや気管支鏡検査など、呼吸器専門の設備があります。



住所/札幌市中央区北3条西4丁目 日本生命札幌ビル3階  
電話番号/011-233-8111  
診察受付/月・火・木・金曜  
9:00～12:30 14:00～18:00  
水・土曜 9:00～12:30  
※新規の患者さんの受付は午前は11時30分まで、午後は17時まで。  
※土曜完全予約制(ただし、原則として予約優先とはなりません。直接ご来院頂いた場合も診療受付致します。)  
休診日/日曜・祝日  
https://www.ohmichi.or.jp/index.php

院長/大道光秀 副院長/北田順也 医師/新沼ゆかり

企画制作/北海道新聞社営業局 広告