

温度と湿度のお話

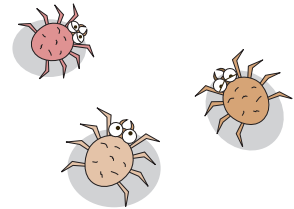
日常生活ではあまり「数字」として気にすることがない温度と湿度ですが、快適な毎日を過ごすためには温度と湿度の管理は欠かせません。お部屋の温度と湿度を知り、しっかり管理し、快適な生活環境をつくりませんか？（温度20～26℃、湿度40～60%rhがめやすです。）

●風邪・インフルエンザ

誰もが気をつけたい風邪やインフルエンザ、かかってから慌てたりしていませんか？人間にも快適な環境があるように、風邪やインフルエンザのウイルスにも快適な環境があるのです。一般に、風邪やインフルエンザのウイルスは低温低湿状態（概ね 温度15～18℃以下、湿度40%rh以下）を好むものが多く、活動が活発になります。逆に、湿度の高い環境には弱く、増殖力や感染力を奪うことができます。

●ダニ・カビ

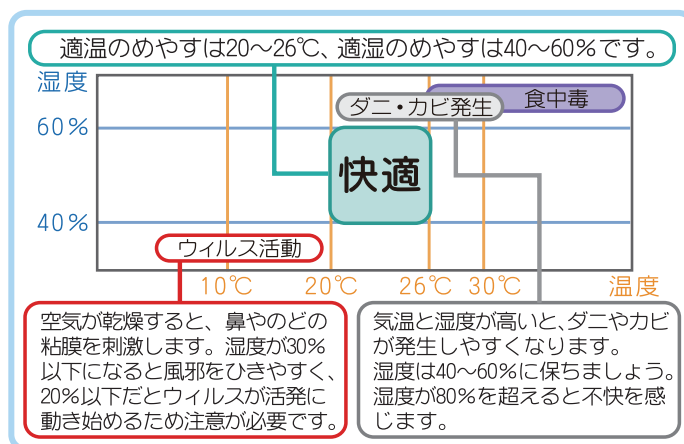
科学技術の進歩で季節を通して快適な生活を送れるようになりましたが、人間にとっての快適はダニやカビにとっても都合のよい環境です。ダニやカビが繁殖するには、①環境、②エサ（栄養源）が大きな条件になります。多くのダニやカビは高温高湿を好み、ダニは温度20～30℃、湿度60%rh以上を、カビは温度20～30℃、湿度70～90%rhを好みます。



●食中毒

食中毒といえば梅雨～夏というイメージがありますが、実は一年中を通して注意が必要です。食中毒を引き起こす原因はさまざまですが、一番多いものが細菌やウイルスによるもので、全体の約80～90%といわれています。腸管出血性大腸菌O-157などの食中毒の原因となる細菌は高温高湿を好み、温度25℃以上、湿度70%rh以上で増殖が活発になります。梅雨どき～秋口にかけて食中毒が発生しやすく、全体の約70%がこの時期に発生しているのはこのためです。一方で「ノロウイルス」など食中毒の原因となるウイルスは、気温が低く空気が乾燥する冬に活発になります。

●快適な温度・湿度のめやす



●湿度を上げるには

空気の乾燥している冬は、室内も乾燥しています。加湿器を使用することはすぐに思いつきますが、濡れたタオルをかけておくだけでも湿度は上げられます。