



# しゅうじつ薬局だより第56号

就実大学薬学部附属薬局 令和8年2・3月号(早春号)

岡山市北区田益1291-1 TEL:086-294-9100

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間: 平日8時半~18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。



しゅうじつ薬局

## 冬の乾燥について

なぜ冬は空気が乾燥するのでしょうか?



### ① 飽和水蒸気量の低下

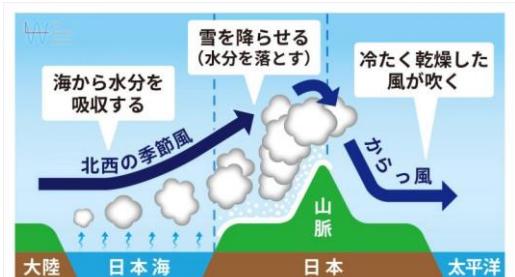
空気が含むことができる水分の最大量(飽和水蒸気量)は気温が高いほど大きく、低いほど小さくなるため、寒くなる冬は空気が乾燥します。

### ② 暖房器具の使用

室内の空気を暖めますが、水分量は変わらないため、相対的に湿度が下がってしまいます。

### ③ 気象的要因

日本海側で雪を降らせた季節風が山脈を超えて太平洋側に吹き下ろす際に、水分が抜け乾燥した冷たい空気に変わります。【図1】



【図1】「天気を味方にキレイと暮らしをサポートするメディア そらくら」乾燥から肌を守る! 冬の肌ケアのポイント解説(<https://sorakura.jp/2022/1025201-2/>) 2026/1/26

気象庁が発表する天気予報では、「乾燥した空気」は目安として、湿度がおよそ 50%未満の状態とし、「湿った空気」は目安として、湿度がおよそ 80%以上の状態のことを指しています。

室内環境では、大型の店舗や学校などの環境を維持・管理するための基準を定めた厚生労働省の「建築物環境衛生管理基準」によると、建物内の湿度が 40%以上、70%以下に調整するよう推奨されています。



また、岡山県は「晴れの国」として知られており、岡山市は降水量が少なく空気が乾燥しやすい地域です。乾燥注意報が発表される基準は地域ごとに異なりますが、2024年4月で3回程度発表されています。

## 空気が乾燥するとどうなる?



### ① ウイルスの動きが活発になる

低温かつ低湿度の状態ではウイルスの生存時間が長くなります。

### ② 肌や喉のトラブルを引き起こす

肌や喉を覆っているバリア機能が弱まるため、ウイルス・細菌・アレルゲンが侵入しやすくなります。



### ③ 脱水症状が起きやすい

皮膚・粘膜・呼気などから、失われる水分が無自覚のうちに増えます。

### ④ 建物などが火事になりやすい

建物や家具なども水分が失われるため、火がつきやすく、燃え広がりやすくなります。



## トラブルを防ぐための乾燥対策



### ① 湿度計を設置し、湿度 40%~60%を維持する

洗濯物を室内干しする・換気をする・加湿器を活用するなどの工夫で、湿度が下がり過ぎないよう気をつけましょう。



### ② 肌や喉のケアを習慣化し、バランスよい生活を心がける

マスクを着用したり、こまめに水分を補給しましょう。暑すぎるお湯の入浴は避け、泡で優しく全身を洗い、入浴後はクリーム等を塗りましょう。



十分な睡眠、バランスの良い食事を意識しましょう。

【参考】みんなワークス「空気が乾燥する状態とは? 室内の空気を快適に保つ方法を紹介」(<https://minna-works.com/journal/detail/?id=2895>) 2026/1/26

## しゅうじつ薬局情報

~2月・3月の輪番営業日~

2/1(日)・2/21(土)・2/22(日)・2/23(月)  
3/14(土)・3/15(日)

いずれも営業時間: 8:30~18:00

処方せん・お薬手帳・マイナ保険証をお持ちください。



## スペースデブリ(宇宙ゴミ)



軌道上で不要になった人工衛星、ロケットの残骸・破片は年々増加の一途を辿っていますが、近年の1cm以上のデブリの数は何個程度でしょうか。

① 1万個 ② 10万個 ③ 100万個

【参考】③100万個 (100メートル×100メートル×100メートル)、衛星とドローンが衝突するリスクを考慮するため、宇宙飛行士の安全を確保するための規制