

お元気ですか

●医師会だより No.308 2026.1月号

みんなでよりそい すこやか いわて

冬の乾燥脱水に注意!

命にかかわることも!

乾燥が招く問題点!

冬は気温と湿度が低く、暖房器具の使用によってさらに空気が乾燥するため、様々な問題が生じてきます。日頃から、注意と対策が必要です。

01

肌の乾燥



汗や皮脂の分泌量が減少し、肌のバリア機能が低下するため、肌荒れやかゆみが生じやすくなります。

02

体内の乾燥



冬は体も乾燥状態(脱水)になりやすく、血液がドロドロになり、心筋梗塞や腎機能低下などにもつながる可能性があります。

03

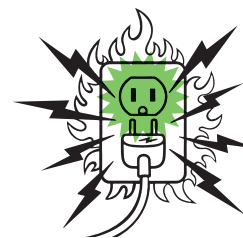
感染症リスクの増加



空気が乾燥してウイルスが飛びやすくなり、鼻や喉の粘膜も乾燥から風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

04

火災・静電気



空気が乾燥していると火がつきやすく、延焼しやすくなるため、火災のリスクが高まります。また、静電気も発生しやすくなります。

体の外から中から乾燥対策

✓ 適切な加湿

加湿器の利用や、濡れたタオルを部屋干しする、洗濯物を部屋干しするなどの方法があります。

✓ 栄養バランス

ビタミンA(緑黄色野菜やレバーなど)やタンパク質など、肌の健康を保つ栄養素を積極的に摂ることも大切です。

✓ 水分補給

こまめに水分を補給し、体の内側から潤いを保ちましょう。



✓ 入浴時の注意

熱すぎるお湯は肌の乾燥を招くため、38～40℃程度のぬるめのお湯に浸かるようにしましょう。

✓ 念入りの保湿

洗顔後や入浴後は、全身にローションやクリームを使用し、肌の乾燥を防ぎましょう。



病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら相談!

午後11時以降も対応!

こども夜間ケアダイヤル

受付時間/午後11時～翌朝8時

電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください

岩手県医師会

「お元気ですか」次回の掲載は2/25(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20
TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛 岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



救急医療電話相談

#7119 24時間・365日
IP電話:019-656-1774



こども救急相談電話

受付時間/午後7時～午後11時

☎019-605-9000

または ☎#8000

※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。