

湿度をコントロールして冬を乗り切ろう

夏はジメジメ、冬はカラカラ……。一年を通じ、体感している「湿度」ですが、実は健康を保つため、湿度管理がととても重要であることを知っていますか。

湿度についての知識を深め、この冬を元気に過ごしましょう！

湿度は
「相対湿度」と「絶対湿度」
の2種類！



加湿は
「絶対湿度」を目安
にすると便利

ふだん天気予報などで耳にする湿度は、正しくは「**相対湿度**」といい、空気中に含むことのできる最大の水蒸気量（＝飽和水蒸気量）に対し、現在どれだけの水蒸気を含んでいるかを割合（％）で示したものです。空気は、温度によって飽和水蒸気量が違い、気温が高いほど、たくさんの水分を含むことができます。

そのため、夏と冬では同じ湿度50%であっても、空気に含まれる水蒸気の量が違います。同じ湿度なのに、冬場の方が乾燥していると感じるのはこのためです。

一方、「**絶対湿度**」は、1立方メートル（ m^3 ）の空気中に存在する水蒸気を質量（g）で示したものです。気温に関係なく、空気中にどのくらいの水分が含まれているのかを表しています。

下記の早見表は、気温と相対湿度から、絶対湿度を換算したものです。絶対湿度が $7\text{g}/\text{m}^3$ 以下になると、インフルエンザの流行が起きやすいことが科学的に立証されているように、インフルエンザや風邪などのウイルスは、空気が乾燥すると拡散しやすくなります。

新型コロナウイルスとの関係は、まだはっきりと分かっていませんが、気温が下がり始めた昨年の11月ごろから、さらに感染が拡大したことは事実です。インフルエンザウイルスと同様、湿度に弱いというデータもありますので、湿度管理は、感染予防にある程度有効なのではないでしょうか。何より、喉の乾燥を防ぐなど、健康維持に欠かせません。

相対湿度は気温によって変わりますので、冬場に必要な絶対湿度は $11\text{g}/\text{m}^3$ 程度、と覚えておくと便利です。絶対湿度を測れる湿度計も売られていますので、ぜひ参考にしてみてください。

インフルエンザウイルスの6時間生存率

絶対湿度 $11\text{g}/\text{m}^3$ ：5%
絶対湿度 $7\text{g}/\text{m}^3$ ：20%
絶対湿度 $5\text{g}/\text{m}^3$ ：50%

出典：国立保健医療科学院HP

運動本部は乾燥が危険レベル！

12月のある日、運動本部の絶対湿度を測ってみました（一番上の数字が絶対湿度）。なんと、インフルエンザ流行の恐れのある $7\text{g}/\text{m}^3$ 以下！相対湿度も終始30%以下でした。

加湿器を置いていますが、パワー不足のようです。これは、早急に改善しなければいけませんね。



【絶対湿度（ g/m^3 ）早見表】

危険 注意		気温															
		10℃	11℃	12℃	13℃	14℃	15℃	16℃	17℃	18℃	19℃	20℃	21℃	22℃	23℃	24℃	25℃
相 対 湿 度	100%	9.4	10.0	10.7	11.7	12.1	12.8	13.6	14.5	15.4	16.3	17.3	18.3	19.4	20.6	21.8	23.0
	95%	8.9	9.5	10.2	11.1	11.5	12.2	12.9	13.8	14.6	15.5	16.4	17.4	18.4	19.6	20.7	21.9
	90%	8.5	9.0	9.6	10.5	10.9	11.5	12.2	13.1	13.9	14.7	15.6	16.5	17.5	18.5	19.6	20.7
	85%	8.0	8.5	9.1	9.9	10.3	10.9	11.6	12.3	13.1	13.9	14.7	15.6	16.5	17.5	18.5	19.6
	80%	7.5	8.0	8.6	9.4	9.7	10.2	10.9	11.6	12.3	13.0	13.8	14.6	15.5	16.5	17.4	18.4
	75%	7.1	7.5	8.0	8.8	9.1	9.6	10.2	10.9	11.6	12.2	13.0	13.7	14.6	15.5	16.4	17.3
	70%	6.6	7.0	7.5	8.2	8.5	9.0	9.5	10.2	10.8	11.4	12.1	12.8	13.6	14.4	15.3	16.1
	65%	6.1	6.5	7.0	7.6	7.9	8.3	8.8	9.4	10.0	10.6	11.2	11.9	12.6	13.4	14.2	15.0
	60%	5.6	6.0	6.4	7.0	7.3	7.7	8.2	8.7	9.2	9.8	10.4	11.0	11.6	12.4	13.1	13.8
	55%	5.2	5.5	5.9	6.4	6.7	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.1	10.7	11.3	12.0	12.7
	50%	4.7	5.0	5.4	5.9	6.1	6.4	6.8	7.3	7.7	8.2	8.7	9.2	9.7	10.3	10.9	11.5
	45%	4.2	4.5	4.8	5.3	5.4	5.8	6.1	6.5	6.9	7.3	7.8	8.2	8.7	9.3	9.8	10.4
40%	3.6	4.0	4.3	4.7	4.8	5.1	5.4	5.8	6.2	6.5	6.9	7.3	7.8	8.2	8.7	9.2	
35%	3.3	3.5	3.7	4.1	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.1	6.4	6.8	7.2	7.6	8.1	
30%	2.8	3.0	3.2	3.5	3.6	3.8	4.1	4.4	4.6	4.9	5.2	5.5	5.8	6.2	6.5	6.9	
25%	2.4	2.5	2.7	2.9	3.0	3.2	3.4	3.6	3.9	4.1	4.3	4.6	4.9	5.2	5.5	5.8	
20%	1.9	2.0	2.1	2.3	2.4	2.6	2.7	2.9	3.1	3.3	3.5	3.7	3.9	4.1	4.4	4.6	

出典：ウェザーニュース