

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>

「メンタルヘルス クイズ お年玉プレゼント」へ 多数のご応募、ありがとうございました!

問題

インフルエンザウイルスが生存しやすい環境は湿度何%前後でしょうか? 次の3つから選んでください。



① 1%

② 20%

③ 90%

正解は、② でした。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか?

インフルエンザと湿度との関係

インフルエンザウイルスは1年中生存していますが、どうして冬の時期になると急激に流行するのでしょうか?

その理由は、日本の気候や、私たち人間側の作り出す環境にあります。

インフルエンザウイルスがもっとも生存しやすい環境は、**温度が20度以下、湿度が20%前後**とされています。

つまり、日本の高温多湿な夏には長く生きていくことができないのです。ただ、冬には窓を閉め切って暖房をつけるため、温度は20度前後、湿度が20%前後という、インフルエンザウイルスにはうってつけの環境を作っているのです。

そこで、冬にも夏と同じように高温多湿な環境を作れば良いのですが、冬に室内と室外との温度差があまり大きいのはよくありません。むしろ、湿度を高く保つように工夫したほうが、インフルエンザ対策には良いと言えます。

インフルエンザウイルスは、湿度が50%の場所では長く生き続けることができないので、加湿器を使ったりして、少しでも乾燥しないよう工夫し、インフルエンザにかからないよう予防していきましょう。

(感染症 予防ガイド)

厳正なる抽選の結果、今回は、5名の方に、「USB加湿器」をお送りさせていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお待ち下さい。