

しずおか健康長寿財団

だより 42

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●はつらつ生きがい講座（後期）参加者を募集します

中高年者の健康の増進、新たな生きがいをづくりへのきっかけとなる講座等を各地で開催します（無料）。皆さまの御参加をお待ちしています。

◆歴史散歩 ※いずれも13：00～15：00、定員30人程度

月	テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和4年10月	身近なところに歴史が～駅集合の近距離ウォーク～ 協力：掛川観光協会ビジターセンター 健康・生きがいをづくり推進員	10月21日（金）掛川城周辺 13：00 JR掛川駅北口集合 ＊雨天時 10月28日（金）
令和4年11月	身近なところに歴史が～駅集合の近距離ウォーク～ 協力：NPO法人旧五十嵐邸を考える会 健康・生きがいをづくり推進員	11月24日（木）蒲原宿 13：00 JR新蒲原駅集合 ＊雨天時 11月25日（金）

◆講座 ※いずれも13：30～15：00、定員30人程度

月	テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和5年2月	いつまでも元気で、健康な毎日のために～冬の脱水症予防とカカオポリフェノールのお話～ 協力：株式会社明治中部支社静岡オフィス（しずおか健康づくりサポーター）	【中部】2月7日（火） シズウェル601会議室 【東部】2月15日（水） サンウェルぬまづ大会議室 【西部】2月22日（水） 掛川市生涯学習センター第四会議室

◆ニュースポーツ教室 ※いずれも13：00～16：00、定員30人程度

月	テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和5年1～3月	カラーリング教室 協力：県カラーリング協会	【東部】1月18日（水） サンウェルぬまづ多目的ホール 【西部】3月13日（月） さわやかアリーナ袋井市総合体育館

●「第26回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ2023」の選考会も兼ねます。

参 加 資 格	昭和39年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出 品 作 品	出品者により創作された未発表作品とします
出 品 料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込締切日	令和4年10月31日（月） 当財団ホームページからお申込みください

優秀作品には、賞状と盾を贈呈します。
申し込みいただいた全作品を令和5年1月10日（火）～15日（日）までの間、グランシップ展示ギャラリーに展示します。



◀前回【洋画部門】
県知事賞作品「牛代の水目桜」



▼前回【工芸部門】
県知事賞作品「群れる」

- 「はつらつ生きがい講座（後期）」と「第26回静岡県すこやか長寿祭美術展」
【申し込み先】 当財団ホームページ <https://www.sukoyaka.or.jp>
【問い合わせ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL 054-253-4221

＜保健指導講話＞
正しく知ろう！加湿器のこと



二橋 咲子

浜松健診センター
保健師

秋晴れの心地よい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。暑い夏が過ぎ、気温が下がるにつれて暖房を使用する機会が増えてくる頃ですね。それと同時に、加湿器を使用されるご家庭も多いのではないのでしょうか。今回は、加湿器の種類やお手入れの必要性についてお話しします。

なぜ加湿器を使うの？

秋から冬にかけて湿度が下がり空気が乾燥すると、口や鼻などの粘膜が乾燥して炎症を起こしやすくなるため、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。一般的に湿度を40％以上にするとうイルスの死滅率が上がるといわれていますので、加湿器の使用は感染対策に有効であるといえます。

加湿器の種類

種類	特徴	メリット	デメリット
超音波式 	超音波振動で水を霧状にして放出し加湿する	・熱くならず安心 ・比較的安価で電気代も安め ・静音性に優れる ・小型のものが多く	・お手入れを怠ると雑菌が繁殖しやすい
スチーム式 	水を沸騰させ、発生する蒸気で加湿する（電気ポットでお湯を沸かすイメージ）	・加湿が早い ・煮沸するため雑菌が繁殖しにくい ・お手入れが簡単	・電気代が高い ・吹き出し口が高温になる ・結露しやすい
気化式 	水で湿らせたフィルターに風を当て、その湿気で加湿する	・省エネ性能が高い ・結露しにくい	・フィルター交換や掃除などお手入れに手間がかかる ・運転音が大きい ・加湿に時間がかかる
ハイブリッド式 	気化式にヒーターを組み合わせたもので、ヒーターで温めた風をフィルタに当てて加湿する	・蒸気がスチームほど熱くならない ・加湿が早い ・安全性が比較的高い	・電気代が高い ・本体価格が高価

＊画像はイメージです

加湿器には主に4つの種類があります。それぞれにメリット・デメリットがあるので、ご家庭にあったものを選択されると良いと思います。ちなみにわが家では、お手入れのしやすさと清潔保持のしやすさに惹かれたことからスチーム式を使用しています。

正しく使用しないとどんな危険が…！？

加湿器のお手入れを怠ると、内部で雑菌が繁殖し、それを吸い込むことで「加湿器肺」というアレルギー性肺炎を引き起こすことがあります。煮沸機能のない超音波式加湿器を使用する際には特に念入りなお手入れが必要です。

また、加湿器には通常の水道水を使用することも重要です。浄水器を通した水やミネラルウォーターには消毒作用のある塩素が含まれていないため、雑菌がより繁殖しやすくなるからです。

近年では、手指や物品の消毒に次亜塩素酸水を使われる方もいらっしゃると思います。しかし「空間噴霧用の消毒剤」としては現時点で承認が得られたものではなく、安全性が確立されていません。そのため空間の除菌目的でむやみに加湿器で噴霧をして使用をするのは危険です。（余談ですが、名前が似ている次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤に用いられている別物です。人体への刺激性が強いため間違えないようにしましょう。）



正しい知識で正しく使おう

商品の取扱説明書には、注意事項として「水は使用の都度交換し、使用後は内部を乾燥させ、清潔に保つ必要性」が記載されています。どのタイプの加湿器であっても、こまめな水の入替えや、洗浄、乾燥といった定期的なお手入れが必要です。

この冬も、各自の感染対策が必須となります。手洗いうがいの基本的な感染対策とともに、自分に合った加湿器を正しく使用して元気に過ごしていきましょう。

参考：消費者庁ホームページ

：日本サルコイドーシス/肉芽腫性疾患学会雑誌 2018年38巻1号2号合冊号



<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店
0120-61-0097
- 磐田駅前店
0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー