

たまに空気を
入れ替えないとね
気持ちいいでしょ!

健康と換気

酸欠になると、頭がぼんやり…

冬は空気が乾燥します。そこで、インフルエンザ感染予防としてお部屋の湿度を一定に保っている方もみえると思います。さて、もう1つ気をつけて欲しい点があります。それは人が呼吸する事で排出する二酸化炭素(CO₂)です。普段は無色・透明・無味・無臭で、特に害もなく、ドライアイスや炭酸として使われたりします。しかし、濃度が高くなると、酸欠により頭がぼんやりして集中力が欠けたり、眠くなったり、頭痛や肩こりが起こる方もいます。そのため、学校や保育所等では、学校薬剤師が定期的に空気の検査をして、教室の二酸化炭素などの濃度が高くなりすぎていないか調べ、換気を心がけています。しかし、自宅ではご自身で気をつけなければいけません。

では、必要な空気の量はどれくらいなのでしょう? 室内の空気を清浄に保つために必要な空気の量は1人が1時間あたり約25～30m³(6畳1部屋分くらい)と言われてます。思ったより多いのではないのでしょうか。



ささいは～



こまめに換気を心掛けよう

そこで、換気が必要になります。換気方法は、大きく自然換気と機械換気の2つに分けることができます。自然換気は、部屋の対角線上にある窓を開けるなどして、空気の入り口を作り換気します。一番経済的です。機械換気は、外からの空気の入り口を作り、換気扇を回して換気します。最近の住宅では、換気回数0.5回/h以上(1時間当たり)に部屋の空気の半分が入れ替わる)の24時間換気システムなどが義務づけられています。ちなみに、エアコンは、二酸化炭素を外に排出することはしていませんので、換気をしない限り、二酸化炭素濃度は高くなっていきます。

火を使う時は、ちゃんと換気扇を回していますか? 暖房を入れた時、窓や扉を締め切ったままにいませんか? 換気システムがあるのにスイッチを切っていませんか? 空気の入り口を塞いでいませんか?

お子さんの集中力が欠ける原因が二酸化炭素にならないよう、換気も忘れずに行ってくださいね。

薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5 <http://www.gifuyaku.or.jp> 岐阜県薬剤師会 検査