



執筆者

吉田 祥一

よしだ しょういち

東京都港区みなと保健所
生活衛生課 生活衛生相談係

2011年愛媛大学農学部卒業。2013年同大学大学院農学研究科修士課程修了後、港区に入区。食品衛生や衛生検査の業務を経験後、現在の生活衛生相談係にて、主に建築物衛生・ねずみ衛生害虫対策の業務を担当。

冬に向け、エアコンと加湿器のメンテナンスを 疾病予防としての加湿の重要性

保健所は常日頃、公衆衛生の観点から住民の健康を守る仕事をしています。港区みなと保健所生活衛生課では、保健衛生分野の中でも食品衛生・環境衛生・業務衛生の3つの分野の業務を担当し、私の所属している生活衛生相談係では、特定建築物（主に事務所ビル）への環境衛生上の指導・衛生害虫の相談対応・動物愛護・狂犬病予防注射業務を行っております。

今回はこれから冬に向けて使用頻度が高くなるエアコンと加湿器のメンテナンスに加え、それらの疾病予防との関連についてご紹介させていただきます。

① エアコンのメンテナンス

エアコンは夏の冷房シーズンと冬の暖房シーズンの2つのシーズンで活用されます。今回はこれから迎える冬の暖房シーズンに向けた内容を紹介します。

ご家庭でできることとして、まず室外機周辺の掃除やフィルターの清掃をしましょう。室外機周辺には物を置かず、風通しをよくすることでエネルギー効率がよくなります。

フィルターには、目に見えない形でほこりが付着しています。フィルターを裏側から洗浄することで汚れを効率的に落とすことができます。ただしフィルターを洗浄した後は、十分に乾燥させましょう。乾燥が不十分な場合、雑菌が繁殖し、カビや不快な臭いの原因になるので注意しましょう。また業者に依頼して、定期的にエアコンの内部を清掃することもおすすめです。予想以上に汚れていて驚くと思います。

② 加湿器のメンテナンス

加湿器は、水を入れるタンクの手入れが重要です。使用する水は毎日交換し、タンクや水が触れる部分は、雑菌が繁殖し、ぬめりが出やすいので定期的に洗浄しましょう。メーカーによっては、クエン酸等を使った定期的な洗浄を推奨しているものもあります。また比較的短い期間（2週間に1回）で、手入れを行うよう案内しているものもありますので参考してみてください。

加湿機能つき空気清浄機や気化式加湿器にも、空気を濾過するためのフィルターがついています。これも定期的な清掃が必要です。適切に管理してください。

疾病予防としての加湿の重要性は皆様もよくご存じかと思いますが、特に冬の外の空気は温度が低く乾燥しています。この空気を室内に取り入れてエアコンで暖めると湿度はより低くなります。生活に快適な湿度は40〜60%とされています。しかし近年、エアコンやファンヒーターなど水分が発生しない暖房方式が増え、室内が乾燥するケースが多くなっています。この場合は、室内の湿度を快適に保つため、加湿器による加湿が必要になります。

湿度が低く空気が乾燥していると、のどや鼻の粘膜に影響します。湿度が高いとインフルエンザの感染率が下がるといふ報告もあるだけでなく、低い温度でも暖かく感じやすくなります。エアコン使用時も加湿器を上手に活用して、湿度を保持できるようにしましょう。

エアコンや加湿器のメンテナンスは非常に重要です。特に家庭などで使用されているエアコンや加湿器は、ご自身でメンテナンスをしていただく必要があります。メーカーの取扱説明書を読んで、適切に手入れをしましょう。

これから冬に向けエアコンや加湿器の使用頻度は増えていきます。適正に管理することで、健康的な生活に結びつけましょう。