

冬の悩みは結露・乾燥・火の元 原因と対策

2月に入りましたが、冬の寒さはまだまだ続きますよね！
冬の悩みと言えば「結露」「乾燥」「火の元」等です。今回は、冬を快適に過ごすことが出来るため、困りごとと解決方法をご紹介します。

結露

なぜ窓に結露が出来るかという、同じ室内でも窓の周辺は周囲と比べて室温が低いからです。ガラス窓や金属サッシなどは熱を通しやすいため、窓を閉めていても熱を外に逃がしています。つまり、結露が出来る、空気中から水分が失われていることになるのです！結露は空気の乾燥も招いているわけです。
結露の水分と窓際に溜まりやすいホコリが揃うことで、カビが生えやすくなります。

- ①定期的に換気をする：積極的に窓をあけて換気するようにしましょう。
- ②送風を行う：エアコンの送風機能を利用して、室内に風を送るのも良いでしょう。
- ③家具の置き方を見直す：なるべく北側の外壁近くに家具をおかないようにする、どうしても置く場合は、壁と家具との間に10cmほどの間を開けて空気の通り道をつくるなど、工夫してあげましょう。
- ④結露防止グッズを活用する：床との接地面を減らしてくれるスノコや、湿度を下げてくれる除湿アイテム、カビ予防アイテムなど、便利なアイテムを併用して予防しましょう
- ⑤結露防止と防カビを兼ねたスプレー：最近は“結露防止+カビ予防”を一度で叶えるスプレータイプの結露対策アイテムがあります。一度使えば効果が数週間～数カ月ほど続くので、忙しい人におすすめ。

肌や体に対する乾燥の予防法

スキンケアで乾燥を予防する(オールインワンタイプもおすすめ)
温活グッズの使用(靴下やレッグウォーマー、ハンドウォーマー、腹巻、湯たんぽ、ブランケットなど)
目薬をさす

すぐに取り入れたい部屋の乾燥対策

器にお湯を張る	観葉植物を飾る
加湿器を使用する	濡れタオルを天井に吊るす
床を濡れ雑巾で拭く	霧吹きで空気中に水分を加える

乾燥

冬に空気が乾燥する理由は、夜冷え込み、空気中に含む水蒸気量が減り、水蒸気量が少ないまま日中を迎えてしまい、結果湿度が下がるからです。
体が乾燥する理由は、空気の温度と、皮膚の表面温度との圧力差がどんどん大きくなり、皮膚から水分が抜けやすくなるためです。

火の元

空気が乾燥する秋冬には、暖房器具の使用頻度も高いため火災の件数が多くなります。火災につながる危険性を十分に考慮し、乾燥した空気で炎が燃え広がりやすいような室内環境は注意が必要。タバコ、コンロ、ストーブ、コンセントの差込口や静電気からも発火するなど、危険はあちこちに。室内の湿度を保ち環境を整えることは、万が一のトラブル回避のためにも大切です。

4つの習慣

- ①煙たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こたろを焚くときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこたろ等は安全装置の付いた機種を使用する
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、燃焼物を整理し、家具、衣類及びカーテンは、防火剤を使用する
- ④火災を小さくするために、消火器を設備し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難訓練と避難方法を常に確認し、覚えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別避難などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

(出典：総務省消防庁)

セクシヤル・リプロダクティブヘルス

近年、日本で働く外国人労働者の増加傾向に伴い、外国人の健康も重要視されています。しかし、外国人への性と生殖に関する情報の普及は、依然として多くの障壁があります。ここでは悲しい思いをしないように、正しい知識をもちましょう。

Q 性感染症STDs (sexually transmitted diseasesの略)とは何ですか？

性感染症は性行為によって感染するあらゆる病気を指します。この場合の性行為とは、性器の接触だけではなくオーラルセックス等あらゆる性的な接触すべてが含まれます。若者のなかでよくある性感染症にはクラミジア、HIV感染症、梅毒等があります。性感染症は女性だけでなく男性も感染するリスクがあるので、正しい知識と予防、そして早期発見と早期治療が重要です。

性感染症の予防

- セックスをする時は必ずコンドームをつけましょう。
- ピルは避妊のためのものなので、飲んでいても性感染症の予防はできません。
- コンドームに加えて、不特定多数の人とセックスをしない。
- 初めてセックスをする前にお互いに性病等の検査をするのが望ましい。

産婦人科は女性の身体について、何でも相談できる場所です。最初の問診で、セックスの経験を聞かれることがあります。恥ずかしにせず、正直に教えてください。セックスの経験が無い場合は性器の診察に工夫をしてもられます。

泌尿器科は男性の身体について、何でも相談できる場所です。おしっこの検査があります。性交渉の実態や、それはいつだったかを聞かれます。あなたが打ち明けたことを、医師は誰にも言いません。医師が、あなたの病気が何なのかを教えるのに大事な情報なので、秘密にせず、正直に答えましょう。恥ずかしがらずに診察を受けましょう。

Q 「妊娠したら、退職します/帰国します」という約束事は本当ですか？

日本に来る前、日本に来た後でも、そのような約束にサインするに言われても、「サインしなくていいはずですよ」と言ってください。日本の法律には、妊娠を守る制度があります。技能実習生も、その制度に守られています。産婦人科への通院や、妊娠による体調不良のために、仕事を休むことも認められます。もし、会社で相談しても変わらない場合は、「都道府県労働局雇用環境・均等部(室)」に相談することもできます。

Q 日本で妊娠したらどうすればいいですか？

- 妊娠に気づいた頃には5～6週になっているので、妊娠中に何を気を付けたらいいか、早めを知っておきたいですし、市役所で母子手帳をもらおうと、色々な助けが受けられます。
- 産むことが出来ない場合、妊娠22週未満(21週6日)まで、人工妊娠中絶できます。日本では、中絶する女性や医師を罰することはありません。
- 子供が欲しくない場合、避妊をしましょう。日本では、女性だけでできる避妊法が少ないので、男性の協力がとても大切です。男性は責任をもって一緒に考えましょう。
- 妊娠をしたかもしれない、妊娠をしたけどどうすればいいかわからない時は一人で悩まないで、すぐに相談をしてください。

生活・就労ガイドブック 各言語版  

日本語が難しいなら、場とつながりの研究センターに連絡をしてください。

日本で働くベトナム人のための健康ハンドブック