

# 湿度 40 ~ 60 % が健康に良い訳

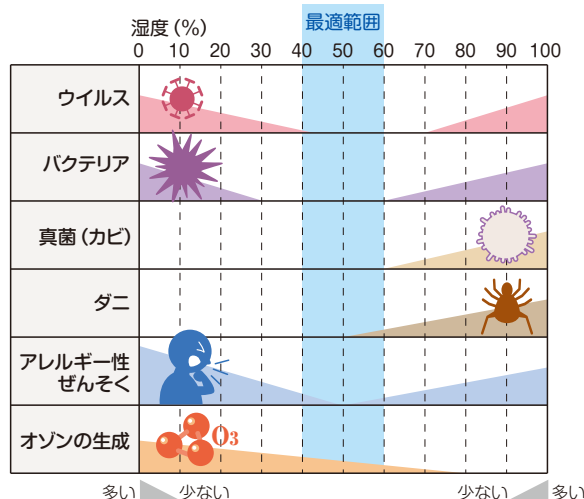
微生物や病原菌、化学作用など、健康に影響を与える外部要因が最も低くなる割合だからです。

グラフのように、湿度が**低すぎても高すぎても**、ウイルスやバクテリア、カビ、ダニなどが増え、活発に活動することが知られています。

また、アレルギー性ぜんそくや、体に有害とされる高濃度オゾンの生成も湿度と密接な関係があります。

これらのリスクが最も少ないのが「**湿度40~60%**」の範囲だと言われています。

湿度が低い冬は、加湿器などを上手に使い、**快適な湿度**を保って体調管理に気を配りましょう。



参考：厚生労働省「乾燥が体に及ぼす影響と対策」より