

人と人と、つなぐ見守る広報誌

# KIZUNA

キズナ

2020

秋号

Vol. 22

## 特集 空気の乾燥が招くトラブル

よかつぺ地元

御菓子公司『かの子や』

高萩市  
花貫溪谷 汐見滝吊り橋

# 空気の乾燥が招くトラブル

空気の乾燥は冬だけでなく、秋が深まる時期なども注意が必要です。乾燥はさまざまなトラブルやリスクを招き、感染症や体調不良の原因となることもあるため、加湿器などを使って室内を適切な湿度に保つことが重要です。また、乾燥対策は加湿器だけでなく、身近なアイテムを使った手軽な方法も多くあります。

## 空気の乾燥が引き起こすトラブルやリスク

「空気が乾燥すると風邪やインフルエンザになりやすくなる」とよく耳にしますよね。しかし、そもそも空気が乾燥することなぜ健康面のトラブルやリスクの可能性が高くなるのでしょうか？

1. 鼻や喉、気管の粘膜のはたらきを悪くするから  
空気が乾燥すると鼻や喉、気管の粘膜や、粘膜に生えているせん毛も乾燥しやすくなってしまいます。粘膜やせん毛は本来、外部から侵入してくるウイルスや細菌、ホコリなどの異物をキャッチすると体の外へ追い出そうとはたらきます。しかし、粘膜やせん毛は乾燥するとはたらきが悪くなり、異物を外へ追い出すのが困難に。その結果、鼻や喉、気管に炎症が引き起こされ、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。

2. 空気中にウイルスが拡散しやすくなるから  
空気が乾燥するとウイルスの動きが活発になり、あちこちに拡散しやすくなってしまいます。湿度が適度にある状態であれば、咳やくしゃみなどで飛んだウイルスを含む飛沫は空気中の水分とともにすぐに地面に落下します。しかし湿度が40%以下になると地面へ落ちる速度は一気にゆるやかになり、空気中を長時間漂うことになってしまいます。また、空気が乾燥しているとウイルスも乾燥しやすくなり、ふわふわと空気中を浮遊し、あちこちへと拡散しやすくなってしまいます。

3. 脱水症状を引き起こすこともある

空気の乾燥がもたらすのは風邪やインフルエンザなど感染症のリスクだけでなく、脱水症状を引き起こすこともあります。とくに暖房器



## 効果的な加湿器の使い方と注意点

乾燥対策として優秀な加湿器ですが、使い方によっては必要以上に湿度が上がってしまうなど、十分な効果が得られないばかりか、体調不良の原因となることもあります。次のような点に注意し、加湿器を効果的に使いまし

### 部屋の真ん中に置く

室内全体を加湿する場合は、部屋の真ん中に加湿器を置くことで効率よく水蒸気を拡散できます。NGなのが家具や窓の近くに加湿器を置くこと。

家具が傷んだり、窓に結露を引き起こしたりする原因となります。また、エアコンを稼働させているときは、エアコンの真下に置くくと水蒸気が温風に乗って室内に広がります。加湿器は適切な場所に置くことでより効果的に室内を加湿できます。

## 就寝時につけっぱなしにしない

乾燥しやすい就寝中ですが、加湿器をつけっぱなしにしたまま寝るのはおすすめてできません。夜は温度が下がっていくにつれ、部屋の空気中の飽和水蒸気量も下がっていくため、加湿器をつけたままにしておく必要以上に湿度が高くなってしまふことがあります。結露やカビの原因になるほか、寝苦しさを感

じることも。寝る前に加湿器の運転は止めるか、もしくはタイマーを設定し、数時間後に運転停止するようしておくことが安心です。

## タンクの水は毎日換える

加湿器のタンクの水は毎日入れ替えましょう。タンクに水を入れっぱなしにしておくと、カビや細菌の温床となってしまう、それらを室内に拡散することにもなりかねません。フィルターなどのお手入れにも気を配り、清潔に使用することが重要です。

## 部屋の湿度は40%〜60%をキープ

部屋の湿度は40%を下回ると粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスの活動も活発に。60%を超えるると結露やカビ、ダニなどが発生しやすくなります。また、インフルエンザウイルスは湿度が50%を超えると生存率がグッと下がるため、流行期には50%〜60%くらいの湿度を保つようにしましょう。

具を使うことで室内の乾燥がより加速する冬に起こりやすく、皮膚や粘膜、毛髪に呼吸によつて水分が奪われていくことで脱水症状(不感蒸泄)が引き起こされます。汗をかきにくい冬は無自覚のまま体内から水分が減っていく、さらに夏のように積極的に水分を摂取しようという意識が薄いのも原因です。睡眠中に脱水症状となる場合も多く、適度な湿度を保つことや意識的に水分摂取を心がけることが大切です。



# おびじわる！簡単お手軽な乾燥対策

室内の湿度を上げる方法は加湿器だけではありません。身近な物を使って手軽にできる方法を紹介します。

## マスクをつける

マスクの着用は鼻や喉、気管の粘膜の乾燥を防ぐのに効果的です。マスクをつけることでマスク内の湿度が上がリ、その息を吸い込むことで粘膜の乾燥が解消されやすくなります。鼻や喉の乾燥を感じたり、わざわざ加湿器を使って部屋全体の湿度を上げるより、マスクを着用する方が効果的です。また、睡眠中は鼻や喉、気管の粘膜が乾燥しやすいため、マスクをつけて寝るのもOK。普通のマスクでもかまいませんが、「濡れマスク」を着用するとより高い効果を感じられます。濡れマスクは市販もされていますが、手作りするのも簡単で、コスパもよくおすすめです。

不織布のマスクを2枚重ねにする  
真ん中に濡らして軽く絞ったコットンやガーゼを挟む  
寝るときに濡れマスクを着用する際は口だけを覆い、鼻は出しておくことと寝苦しくありません。ユーカリなどのエッセンシャルオイルを少し垂らすと呼吸がしやすくなるので、鼻つまりが気になる際などに試してみるとよいでしょう。

## 濡れたタオルや洗濯物を室内に干す

室内に濡れたタオルや洗濯物を干すと、水分が蒸発することによって湿度を上げることが

## ポイント

乾燥対策は冬だけでなく、春や秋、エアコンをつけている夏の室内などでも必要です。日本の冬は元々空気が乾燥していることに加えて、暖房器具などを使用することで更に湿度が低くなっています。湿度が低くなることで体や肌に悪い影響を与えてしまったりと、できる限り適切な湿度が保たれるように対策を行うことが大切です。適切な湿度を保つことでインフルエンザや風邪の予防になり、体調を守ることもできます。加湿器をはもろろん、暮らしの中で手軽にできる方法もあわせて活用し、上手に湿度を上げたいですね。

## ポイントまとめ

- ・空気の乾燥は感染症のリスクを増大させるおそれがある
- ・加湿器は正しく使って効果を発揮させる
- ・マスクの着用や洗濯物の室内干しなども加湿に効果的
- ・室内の湿度は40%～60%ほどに保つ
- ・加湿のしすぎはカビや結露の原因となる

特に冬の乾燥は風邪やインフルエンザなどの感染症を拡散させる大きな原因です。喉が痛い鼻水が止まらないといった症状があらわれる場合には早めに耳鼻咽喉科へ相談に行くのがおすすめです。加湿器をはじめとする乾燥対策を上手に取り入れ、健康的で快適な室内環境を目指しましょう。

できます。ただし、カーテンレールに下げて干すのはNG。窓の結露やカーテンにカビが生える原因となってしまう。部屋の中心にある鴨居に下げる、室内用の洗濯物干しアイテムを使うなどといった方法で干すのが適切です。

## コップに水を入れておく

デスクワークの方におすすめなのが机の上に水を入れたコップを置いておく方法です。加湿器のように室内全体の湿度を上げることはできませんがデスクまわりだけならコップの水でもうるおいがアップします。また、水ではなくお湯を入れておくと水蒸気の力でより加湿効果も高くなりますよ。

## 霧吹きで空間にスプレーする

水を入れた霧吹きで室内にスプレーするのも効果的です。市販のルームスプレーを使うと香りもよく、リフレッシュ効果も得られそうですね。カーペットやカーテンに軽くスプレーするのもOK。ただし、スプレーしすぎるとカビの原因となったり、床が濡れてしまったりするため注意しましょう。

## 入浴後に浴室のドアを開けておく

入浴後の浴室のドアを開けておくこと、これもとても効果的です。湯気が室内に流れて加湿することが出来ます。暖かい空気も流れてくるため、寒い冬にはもってこいの方法ですね。しかし、長い時間そのままにしておくと、浴室や洗面所の湿度が必要以上に高くなりカビや結露の原因になってしまったりもありません。ある程度加湿できたら換気扇をかけた後、窓を開けたりして浴室と洗面所の湿度を下げておくようにしましょう。



## 第3位 マローブルー

- ◆粘液質がのどの炎症を保護。
  - ◆色が変化する美しいお茶。
- マローブルーの花に含まれる粘液質のタンニンには、皮膚や粘膜を守り、修復する作用があります。  
※レモンを数滴入れるとピンク色に変わります！



## 第2位 マーシュマロウ

- ◆独特の粘り気がのどの炎症を覆って、保護。
- マーシュマロウは、トロトロとした独特の粘り気があるハーブティーです。「マロウ」という品種の多くが、鎮痛作用のある粘質物を含んでいますが、中でもこの「マーシュマロウ」が最も薬効が強いです。



## 喉に良いハーブティーランキング

### 第1位 タイム

- ◆ハーブの中でもトップクラスの殺菌力で、のどの痛みをやわらげる
- ◆風邪によるのどの痛みに一番おすすめ！「一番殺菌力のあるハーブ」といえばタイム！強力な殺菌力で有名です。



# 御菓子司 かの子や

今回ご紹介するお店は、長きに渡り、地元の方々に愛され続けている『御菓子司 かの子や』です。

創業50年、今の留町に店舗を構えて、10年経とうとしています。

地元スーパーの卸、結婚式で出すお菓子作りから始まり、お客様をより近くに感じられるように実店舗を構えました。店舗には工場もあり、食の安全と安心を大切にした店舗づくりになっています。

工場はガラス張りになっていて、実際にどのようなおいしいお菓子が出来上がっていくのか見学することも可能です。安心して買っていただきたいという思いから、このようなデザインにされたそうです。

工場では、生地にあんを包んでいる作業などが見られます。素早くあんを包んでいく職人技に見惚れてしまいます。



生地にこだわった酒まんじゅうは長年愛されるロングセラー商品です。あんとの相性が抜群です。



お店に入ると、かの子や自慢の『酒まんじゅう』から『あげまんじゅう』、『あんドーナツ』など直接手に取ってもらえるように、ペーカリー方式で個包装されたお菓子が並んでいます。なんといっても地元のスーパリーにも並ぶ、かの子やの名物『酒まんじゅう』は、今も昔も大人気商品です。人気の理由のひとつは、しっとり、やわらかな皮にふわり香るお酒の風味がたまりません。自慢の自家製あんには北海道産のあずきを使用し皮との相性も抜群です。そして、どの饅頭にも粒あん、こしあんが揃っていてどちらの味も楽しめますよ。お客様のリクエストにお応えしていたらバリエーションが豊富になりました。そぞうです。

地元で和菓子といったら『かの子や』と聞いただけのお店となるため、和菓子のイメージを大切にしています。毎年新作を2〜3個ほど考え商品化しており、季節の果物を使ったお菓子がおすすです。今の時期はあ

みんな大好きあんドーナツ。お店の人気商品です。



季節限定のお菓子はその時にしか食べられません。



塩豆大福は老若男女問わずみんな大好きです。



フルーツ大福は見た目も味も大満足です。



んずのバイが並び、甘酸っぱいあんずがアクセントになってとてもおいしいです。

店舗のほかにも、近隣ではスーパーかわねややカスミ、ヨークベニマルなどにも商品が並んでいます。開業して50年以上、地元の人からも親しまれる老舗の味をご家族、ご友人とお茶でも飲みながらお楽しみください。

これも絶品！イチゴ大福とみかん大福中に丸ごとのイチゴ、みかんが入っていてボリューム満点の大福です。

他にもいろいろ試行錯誤しながらフルーツ大福を試作しているそうです。幻になってしまったものもあるようです。次はどんな大福が出来るか楽しみです。

今年の夏には店先でかき氷も始めました。暑い夏にぴったりなかき氷。なんとシロップも自家製です。生のフルーツを凍らせておいてミキサーでシロップ状にしたものを氷の上になっぷり。今年の夏に食べられなかった方は来年の夏には是非。

〒319-1231 茨城県日立市留町1132-2  
電話番号 0294-53-4347

和菓子 酒まんじゅう  
・あんドーナツ (こしあん、粒あん) ・豆大福  
お店からのメッセージ  
原材料にこだわり、添加物不使用、  
手造りを旨とした和菓子の製造販売店です。  
酒まんじゅうは特におすすめ。

営業時間 8:00~18:00  
定休日 年中無休  
駐車場 (台数) 有 (9)



## 令和2年度お客様大感謝祭中止につきアンケートキャンペーンを開催いたします

今年のお客様大感謝祭はコロナウイルス感染拡大に影響により、残念ながら中止とさせていただきます。前回号にてご案内させていただきました感謝祭中止に伴うイベント並びにアンケートのご案内としまして、来年実施予定の『お客様大感謝祭アンケート&プレゼントキャンペーン』を開催いたします。

お客様からのご意見を頂戴し今後の感謝祭・イベントに活用させていただきたいと考えております。つきましてはアンケートにご協力いただきましたお客様の中から、県北エリア初出店の12月1日オープン『銀座に志かわ日立店』「水にこだわる高級食パン1本(2斤)」を抽選で100名様にプレゼントいたします。

絹のようにしっとりとした耳、淡雪のような軽いくちどけとほんのりとした甘みが特徴の高級食パンです。原材料にこだわった食パンは毎日店舗にて生地から作るこだわりようで、ひとつひとつ丁寧に仕上げられています。是非一度ご賞味ください。

感謝祭実行委員会

### 感謝祭アンケート&プレゼント 「コロナになんて負けないぞ！」 キャンペーン

(1)これまでに明治商会お客様大感謝祭にご来場いただいたことはありますか？

( 有 ・ ない )

(2)感謝祭ではガス器具などの展示販売会も行っています。ご存じでしたか？

( 知っている ・ 知らない )

(3)このようなイベントの開催は今後も必要だと思いますか？

( 必要 ・ 必要ない )

(4)次回の感謝祭で行ってほしいイベントや感謝祭についてのご意見をご記入ください。

1本(2斤) 800円(税抜)

# 12/1(火) 10:00

# OPEN

11月21日(土)12:00~  
WEB・電話予約開始

お電話の混雑状況によりつながりにくい場合がございます。  
WEB予約の詳細は裏面に記載しています。

最もこだわった材料は「水」。  
だから、どこにもまねができないおいしさを生みだしました。  
1種類の高級食パンのみで勝負する「銀座に志かわ 日立店」がオープンします。



銀座に志かわ 日立店  
316-0013 茨城県日立市千石町4-4-4  
TEL 0294-34-2414  
https://ginza-nishikawa.co.jp/  
営業時間 10:00~18:00(売り切れ次第終了)  
※ご予約はお電話、ホームページにて承ります。

@ginza\_nishikawa @gmk0362632400 @gmk0362632400

ご協力ありがとうございました。

# 前月号プレゼントクイズの答え

1 B	2			3 E
			4	C
5	D			
			6	
7		A		

- 縦のカギ**  
 ② 両方とも成り立つこと。同時に二つもできること。  
 ③ 食用の牛の肉。  
 ④ 昼と夜。
- 横のカギ**  
 ① 紙を切り抜いて、台紙に貼り込み、人・動物などを表したもの。  
 ④ 病気・けがなどが治ること。  
 ⑤ それまでのしきたりやり方を変えずに、そのまま受け継ぐこと。  
 ⑥ まるい体に多数のどげのはえている海の生き物。  
 ⑦ 物事の決まりをはっきりとつけること。

キ	リ	エ		ギ
	ヨ		チ	ユ
ト	ウ	シ	ユ	ウ
	リ		ウ	ニ
ケ	ツ	チ	ヤ	ク

A	B	C	D	E
チ	キ	ユ	ウ	ギ

※今号の広報誌キズナ読者プレゼントクイズはお休みとさせていただきます。予めご了承ください。

## 広報誌「絆」感謝祭アンケート&プレゼント「コロナになんて負けないぞ！」キャンペーンに関するご注意

ご応募受付期間: 令和2年11月21日～令和3年1月31日まで(1/31当日消印有効)

広報誌キズナ秋号のアンケート用紙部分を破線に沿って切り取りご使用ください。  
 専用品紙にご住所・お名前、アンケート部分をご記入ください。  
 切手を貼付けの上、ご応募ください。  
 ご応募はご家族様1回までとさせていただきます。  
 当選者の発表は各担当者より改めてご案内いたします。  
 ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担となります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>  
 ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。  
 ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。  
 ・ご応募時の個人情報は、感謝祭実行委員会アンケート&プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

# 株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応  
 住宅設備機器から水回りのリフォームまでおまかせ



ホームページも是非ご覧ください。  
<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店 TEL:0294(36)1221

常陸太田支店 TEL:0294(78)0225

北茨城営業所 TEL:0293(42)8223

水戸営業所 TEL:029(291)6886

----- 切り取ってご使用ください -----

郵便はがき

1 0 3 - 0 0 1 3

切手を貼って  
 投函して  
 ください。

東京都中央区日本橋堀留町  
 1-3-21  
 サンヨー堂日本橋ビル7F

(株) 明治商會

感謝祭実行委員会

アンケート&プレゼント係 宛

おとこお名前