

# 携帯扇風機 気をつけることは？



教えて！  
ニミドック

Q 毎日暑いね。携帯扇風機が手放せないけど、熱中症対策になっているのかな？

ヨミドック 使い方に気をつけないと、逆効果になるという指摘もあります。

Q どういうこと？

ヨ 気温が30度を超える晴れた日の屋外や、冷房していない屋内で携帯扇風機を使うと、熱風を体に当てることになり、かえって熱中症のリスクを高める懸念があるんです。汗は本来、ゆっくりと蒸発する際の気化熱で体温を下げますが、熱風を当てると熱を奪う前に汗が乾いてしまします。脳につながる動脈を温めることにもなり、体の深部体温を上げてしまつた危険性があるとされています。

Q どうすればいい？

ヨ 霧吹きなどで、ミストを体に吹きかけながら風を当てるといいですよ。冷たすぎると血管が収縮して熱を逃がしにくくなるので、ミストには常温の水道水やぬるま湯を使うのがおすすめです。

ミストがない場合は、水でぬらしたタオルなどで首を冷やしましょう。マフラーのようにつまむと熱がこもるので、首にかけるよう



にします。扇風機の風を心地よく

く感じるかが、効果的に使えているかの目安になります。

Q 気をつけなくては。

ヨ 扇風機を顔に向けて使うと、別の危険もあります。

目の表面は涙で保護されています。ところが、顔に直接風を当てると涙が吹き飛ばされ、角膜に傷が付きやすくなると指摘されています。

Q そんなことがあるの？

ヨ 目が乾く「ドライアイ」になる環境要因は温度、湿度、風の三つですが、特に風が強くと影響します。通常の扇風機やエアコンよりも、顔のすぐ近くで使いがちな携帯扇風機の風には注意が必要です。

携帯扇風機で20秒の距離から顔に風を1分間当てた後、まばたきを我慢できる時間を計ったところ、実験に参加し

た3人の女性は1、2秒しか開けていられませんでした。

目が乾いた自覚がない人もいました。気づかないうちに、涙の保護がなくなり、むき出しになった角膜が傷ついてしまつかもしれません。

Q 目のためには使わない方がいいのかな。

ヨ なるべく顔に向けて、首から下に風を当てましょう。顔に当てるときは目を閉じた日の夜は、睡眠を十分取り、目を回復させてください。（東礼奈／取材協力ニミドック久・東京曳舟病院副院長、有田玲子・伊藤医院副院長）

ヨミドックは読売新聞の医療サイト・ヨミドクターのお医者さんキャラクターです。

## 高温、炎天下の熱風注意

### 携帯扇風機を使うときの注意点

#### 気温が高いときは熱風になる

- 炎天下や空調していない室内では危険も
- なるべく日陰で使う
- ミストで「汗」を補う
- ぬれたタオルなどで首を冷やす



#### 目が乾きやすくなる

- 扇風機を顔に近づけすぎない
- 首から下に風を当てる
- 顔に当てるときは目を閉じる
- 睡眠を十分取り、目の疲労を回復させる

