



加湿器を選ぶ“ポイント”



加湿器の効果とは

- 加湿器をかけて湿度を上げれば、肌からの水分蒸発を防ぐことができます。
- インフルエンザウイルスは湿度の高い場所を嫌うのでその対策として加湿器を使用される方が多い。
- 鼻・のどの粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防ぎやすくなる。
- 花粉やほこりの飛散を防ぐ。
- 同じ室温でも湿度を上げると暖かく感じる
湿度を20%上げると、体感温度は1度上がる



湿度計で管理することをお忘れなく

室内で快適な湿度は40～60%とされています。
60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。
人間は「暑い時」は湿度を感じやすいが、暑くも寒くも無いときには湿度を体感しにくいのです。特に冬は湿度感覚が鈍感になります。湿度計を使って快適な湿度を管理したほうがよいでしょう。



加湿器の種類比較

加湿器を選ぶために知っておきたいポイントをまとめてみました。

- ★加湿機能: 部屋の湿度が早く上がるか、どのくらいの時間維持できるか、どのくらいの広さをカバーできるか。
 - ★経済性: 電気代はどのくらいかかるか。 ★衛生面: 手入れがどのくらい必要か。 ★騒音はどの程度か。
 - ★オプション機能: 空気清浄、除菌、マイナスイオン、湿度表示、タイマーなどの便利な機能がついているものがあるか
- 各機能等のポイントを確認し、自分に合った加湿器を選びましょう。



	スチーム式(加熱式)	気化式(ヒーターレス式)	超音波式	ハイブリッド式
特徴	熱で水を温め蒸気を噴出する方式なので 即効性がありパワーが強い	フィルターに含んだ水をファンで気化させて、加湿する方式	水を超音波によって振動させることで 微粒子の形に変え、ファンで空気中に噴出する方式	スチームファン加湿器、温風気化式など、 機能を掛け合わせた加湿器
イメージ	やかんでお湯を沸かす	濡れタオルを干して加湿	霧吹き	
メリット	・加湿性能が高い。 ・即効性がある。 ・部屋の温度を上げる。	・熱を利用しないので安全。 ・消費電力が少ない。 ・運転音が静か	・消費電力が低い。 ・本体がコンパクト。 ・運転音が静か	・スチーム式と気化式の間で性能のバランスがよい。 ・消費電力が小さい。 ・吹き出し口が熱くならない。
デメリット	・消費電力が大きい。 ・やけどの危険がある。	・冷風が出て部屋の温度を下げる。 ・フィルターの手入れや定期的な交換が必要。	・雑菌の繁殖リスクが高い。 ・こまめな手入れが必要。	本体価格が高め
電気代が安い(1日8時間)	× 1ヶ月 2,000円以上	◎ 1ヶ月 100円程度	◎ 1ヶ月 200円程度	△ 1ヶ月 100円～1,200円程度(ヒーターOFF～ON)
本体価格が安い	△	○	◎	△
音が静か	×	◎	○	○
加湿能力が高い	◎	△	△	○
子供も安全	△	◎	○	○
インテリア性	△	○	◎	○
手入れが楽	◎ 2ヶ月に1回程度	○ 1ヶ月に1回程度	× 1週間に1回程度	△ 1ヶ月に1回程度

加湿器病に注意！！



正確には「過敏性肺臓炎」と呼ぶアレルギー性の肺疾患です。加湿器から放出される細菌やカビなどの微生物を長期にわたって吸い込んだ場合に起こります。症状としては、咳や発熱、全身倦怠感などの症状が現れ、重症化すると呼吸困難に陥ることもあります。

加湿器病は超音波式加湿器の使用により起こりやすいです。**まめに清掃をしないと雑菌が繁殖しやすいという問題があるのです。**他の種類の加湿器も定期的なお手入れが大切です。