



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



冬になると起きやすいのが、バチバチッ！となる静電気によるショック。  
ドアノブや、エレベータのボタンを触ったりしたときに、パチッと音がして痛みを感じる、そんな経験を誰もが一度はしたことがあるのではないのでしょうか。

冬になると頻繁に静電気が起こるため、お悩みの方も多いのではないかと思えます。

### 静電気って何者？

静電気とは、物体が帯電して他の物体に触れたときに、電荷が放電される現象のことです。

物質は、すべて原子で構成されています。そして原子は、正の電荷を持つ原子核と、負の電荷を持つ電子で構成されています。

通常、物体は、同数の正の電荷と負の電荷を持っているため電気的に中性ですが、摩擦や接触によって電子が移動し、電荷が偏ると帯電状態になります。



① 通常は「+」と「-」のバランスが保たれている  
② 摩擦によって「+」と「-」が移動する  
③ 「+」と「-」が偏り、帯電する

帯電状態の物体が、帯電していない物体や逆の電荷を持つ物体に触れたとき、または極度に近づいたときに、電荷が一気に移動します。

これが、静電気としてバチバチッ！と感じられるものの正体です。

### なぜ、静電気は冬に起こりやすい？

通常、体にたまった静電気は、日常生活の中で知らないうちに少しずつ放電されていきます。



特に、湿度の高い夏には、空気中の水分を通して静電気は自然と放電されます。水は電気を通しやすいため、空気中の水分が多ければ多いほど放電が進むのです。



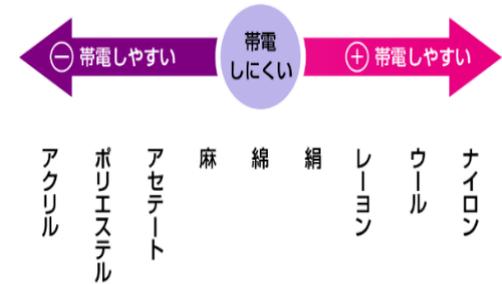
しかし、冬は乾燥して、空気中の水分が少ないため、静電気が放電されにくくなり、どんどん体に静電気がたまっていきます。  
そのため、冬には静電気が起こりやすくなります。

また、夏場でもエアコンの使用によって室内が乾燥し、静電気の発生リスクが高まる場合があります。

静電気は、湿度 20%以下、気温 20℃以下になると発生しやすくなると言われています。そのため、気温が低く乾燥しやすい、晩秋から春先にかけて、特に注意が必要です。

### 衣類は静電気が起きやすい組み合わせがある

衣類は、素材によって、プラスの電気を帯びやすいものとマイナスの電気を帯びやすいものがあります。  
プラス素材とマイナス素材がこすれあったときに静電気が発生しやすくなります。



プラスとプラス、マイナスとマイナスのように同じ性質の電気を帯電する素材や、もともと帯電しにくい綿や麻などの自然素材のものは、こすれあっても静電気は発生しにくいのです。

## 静電気を起こさないための対策

### ●冬に静電気が起きやすい理由…重ね着

寒い冬は服を重ねて着るため、服どうしの摩擦で静電気が起きやすくなります。

静電気が起こりにくい衣類の組み合わせを選ぶことが大切です。

#### ●同じ性質のものとの組み合わせ

例：ナイロン×ウール、ウール×ウール など

#### ●帯電しにくい自然素材のものとの組み合わせ

例：綿×ウール など



### ●乾燥対策

#### 1. 空気の乾燥を防ぐ

空気中の水分が増えれば、静電気が生じても自然に放電しやすくなります。部屋の加湿を心がけましょう。

#### ●加湿器を使用する

#### ●洗濯物を室内に干す

#### ●部屋に水の入ったコップを置く



#### 2. 皮膚の乾燥を防ぐ

水分がしっかり蓄えられた健康な肌の場合、静電気は肌の水分を通して日頃から少しずつ放電されるため、静電気で痛みを感じることはあまりありません。

一方、乾燥肌の人の場合は水分量が少ないため、静電気が放電されにくく、体にたまりやすくなっています。



そのため、金属などを触ったときにいっぺんに放電してしまい、「バチバチッ！」と痛みを感じるのです。

### ●肌の保湿をする

不足している水分を補い、肌を保護するためにも、毎日保湿剤を塗るようにしましょう。手足や首まわりなどの外気に触れる部分だけでなく、洋服に隠れているお腹まわりや腰なども乾燥しやすいため、全身を保湿します。特に、お風呂上がりがお勧めです。保湿剤は、薬局などで市販されている乳液やクリームでOKです。



### ●洗いすぎない

清潔にしようとするあまり、毎日ごしごし体を洗ってしまうと、皮膚の皮脂膜まで落としてしまうことになり、かえって肌の乾燥を招いてしまいます。汗をかきやすい部分や汚れやすい部分以外は、毎日石鹸をつけて洗わなくても問題ありません。シャワーで洗い流すだけでも、汚れを十分落とすことができます。

また、石鹸を使う場合も、ナイロンタオルなどでこするのではなく、手、もしくは柔らかいタオルでやさしく洗うようにしましょう。

### ●湯船の温度は40℃以下に

熱いお湯につかると、皮膚を守っている皮脂膜やセラミドを溶かしてしまい、乾燥肌の原因になります。湯船の温度は40℃位までを目安にしましょう。また、長時間お湯につかるのも、同じ理由で禁物です。



### ●その他の対策

●ドアノブなどを触る前に、壁やドア自体を触ることで、体に溜まった静電気が放電され、バチバチを発生させづらくします。

(ゆっくり電気を通す物質のコンクリート、レンガ、樹木などがよいです)

●外出前に、衣類に静電気防止のスプレーしておくのもお勧めです。

こすれやすい部分を中心にスプレーすれば、静電気や、服のまとわりつきを解消するのはもちろん、ホコリや花粉、PM2.5を、衣類に寄せ付けにくくなります。