

静電気

臨床工学部 小舘憲和



冬になると、服を脱ぐたびに「パチッ」、ドアノブに触れると「ビリッ」。そんな静電気に悩まされる人は多いはず、特に服や髪の広がり、指先のパチパチなど、日常生活の中で不快感を感じる場面も多くなります。では、なぜ冬に限ってこんなにも静電気がひどくなるのでしょうか？

静電気は「物質同士の摩擦」によって発生します。特に冬は空気が乾燥しているため、体にたまった電気が空気中に逃げにくくなり、ドアノブや他人に触れた瞬間に一気に放電＝「パチッ」となります。静電気を「感じやすい人」がいるのは事実です。その違いには、体質や生活習慣が関係しています。

□体質的に帯電しやすい人の特徴

- ・ 肌が乾燥しやすい(皮膚の水分が少ないと放電しにくい)
- ・ 睡眠不足やストレスが多い(自律神経の乱れで汗の分泌が減る)



こうした条件が重なると、体内に電気をため込みやすくなります。また、体の水分量やミネラルバランスも影響します。水分やミネラルは電気を通しやすく、足りないと帯電体質に傾きます。

冬に静電気が起きやすい理由は、湿度が40%を下回ると、静電気が発生しやすい状態になります。重ね着をするため、服同士がこすれ合う機会が多く、摩擦による帯電が起こりやすくなります。暖房を使うことで、室内の湿度がさらに下がります。これにより、皮膚の乾燥も進み、より静電気がたまりやすくなります。

髪に静電気対策 パサつきや広がりを抑えるケア法

- ・ 洗い流さないトリートメントやヘアオイルを使う
- ・ 静電気防止フラスを使用する
- ・ ドライヤーは最後に冷風で仕上げる
- ・ シャンプー後はしっかり乾かす

手・指先のパチパチ対策

- ・ こまめなハンドクリームで皮膚の水分をキープ
- ・ 静電気除去キーホルダーを使う
- ・ 導電性の手袋やタッチパネル対応手袋を活用
- ・ 手のひらや指先を軽く濡らしておく
(湿らせたタオルでもOK)

携帯できる静電気対策アイテム

- ・ 静電気防止スプレー
- ・ 静電気除去フレスレット
- ・ ミストタイプの保湿スプレー

お風呂上がりの保湿ケアが静電気を防ぐ

入浴後10分以内の保湿

- ・ 入浴後すぐボディクリーム・乳液で全身を保湿
- ・ 顔・頭皮にも保湿を忘れずに
- ・ オイルタイプの保湿剤は乾燥を長時間ブロック

食生活と静電気の関係

- ・ ビタミンE(抗酸化作用・細胞の保水力アップ) →アーモンド、かぼちゃ、アボカド、サーモン等
- ・ カルシウム・マグネシウム・カリウムなどのミネラル → 海藻類、小魚、バナナ、豆腐等

良質な水分補給も重要

偏った食事や極端なダイエットは、静電気体質を助長する恐れもあります。バランスの良い食事を意識することが、静電気対策にもつながります。



- ・ 年越しそば
- ・ いろいろりサラダ
- ・ ジョア



- ・ 御飯
- ・ 肉団子
- ・ 黒豆
- ・ すまし汁
- ・ 錦市松と蒲鉾
- ・ 野菜の煮メ

減塩一口メモ
 「揚げ物は油の風味だけで美味しく感じられます」



診療科	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
	月	火	水	木	金
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 2/5, 2/19 〕	休診
内科(循環器) 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30~	休診
内科(呼吸器) 〔予約制〕	診療応援医師13:30~ 〔 2/9 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師 〔 2/2 休診 〕	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 2/24 〕	休診	休診	診療応援医師12月で終了 〔 休診 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 加茂〔9時~11時〕 杉村 佐藤〔11時~〕 井上	杉村 渡辺 奥山〔9時~12時〕 秋田大学	木戸 加茂 井上 千葉 〔11時~13時〕	関 佐藤 橋本	木戸 関〔9時~10時〕 加茂 佐藤〔10時~〕 渡辺
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔2/13, 2/27 11時~12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 2/12 〕	〔 2/6, 2/20 〕
脳神経外科 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	診療応援医師14:00~16:00 〔 2/13, 2/27 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	千葉 秋田大学〔13時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島	桑島	桑島	桑島	桑島

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合で令和6年4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日は令和6年4月から休診となっています。

※ 脳神経外科外来神里先生の外来診察は令和7年10月より休診となります。

~ (独) 労働者健康安全機構の理念 ~

- 「勤労者医療の充実」
- 「勤労者の安全向上」
- 「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎(いしずえ)を維持、発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部