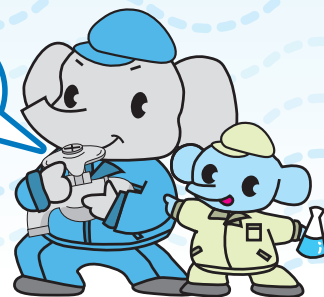


# 水道の泉

エアコンで体調を  
壊さないでくださいな!



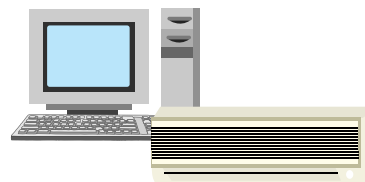
## 水道豆知識 vol.18 〈オフィสดライ編〉



### オフィสดライってなに?

エアコンやパソコンなどによりオフィス内が乾燥し、体内の水分が過剰に排出されること。イライラしたり集中力低下をまねき、疲れやすくなりストレスを感じる原因になります。

また、仕事の効率が落ちやすくなってしまいます。



### オフィสดライが進むとどうなるの?

- 1%の水分不足(軽度) → 渴きを感じ始める
- 2%の水分不足 → 不快感・食欲不振・能力低下など
- 4%の水分不足(重度) → だるさ・無気力感・イライラするなど



### どれだけ水分補給すればいいの?

- 8:30 オフィスに到着
- 10:00 休憩
- 12:00 昼休み
- 15:00 休憩
- 17:00 オフィスを出る前に



1日のうち、  
オフィスで飲むべき量は

約1リットル!



### あなたのオフィสดライ度をチェック

- エアコンがいつもついている
- 周りにパソコンやコピー機などが多い
- 床はフローリングではなくカーペットが多い
- 窓が無い、または開かない構造になっている
- ドアノブに触ると静電気が起きる
- オフィスに観葉植物がない
- 最近、小じわが気になる
- 仕事に夢中で、休憩も取らずに没頭する

#### チェックの数

- 0~1なら … オフィสดライ度20%  
今のうるおいを保って!
- 2~5なら … オフィสดライ度50%  
少し乾燥注意報!
- 6~8なら … オフィสดライ度80%  
脱水症状寸前!

乾燥はオフィスだけではなく、自宅でも起こります。こまめに水分補給をしましょう。  
また、湿度を40%~60%に保ち、しっかりと体調管理をするよう心掛けましょう。