

知って納得!

暮らしの
第1回
気象
トリビア

毎日目にする天気予報。実は気象と私たちのからだには密接な関係があります。ここでは気象に関する意外な豆知識をご紹介します。暮らしのなかにある気象トリビアを知れば、自分自身の健康促進につながりますし、お客様との会話のきっかけにもなります。

今回のテーマ

乾燥

ナビゲーター：谷口聡一 Akikazu Taniguchi 日本気象協会 気象予報士

「乾燥注意報」は「お肌乾燥注意報」!?

今年の夏は「異常」という言葉が出るほど暑い夏になりました。私たちのからだはよくできていて、暑ければ汗をかいてその汗の蒸発でからだの熱を追い出そうとします。また、天気予報でも予想気温を発表しますので、朝の予想最高気温からある程度、暑さに対し覚悟はできます。寒さも同様で、気温から寒さを知ることができます。では、肌にとって気になる空気の乾燥はどうしたらよいのでしょうか？

天気予報は「防災」も目的としています。大雨や大雪、強風のための観測設備も各地に整えられていますし予報も出されます。乾燥注意報も防災目的の一つです。乾燥で火災が起きるのを防ぐために出されるものであり、こ

れは肌やのどに関する注意報ではありません。あくまでも火災が起きやすいかどうかの木材の乾燥具合を表しています。それでも、木材の水分も少なくなって空気が乾燥しているということは、肌に対してもよくない状態といえます。

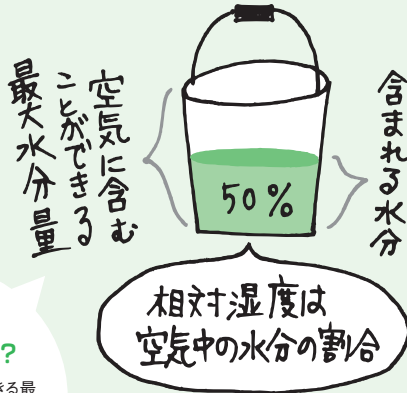
乾燥とは大気中に含まれる水分量の少ない状態をいいます。風が吹くと、その風で皮膚の水分が蒸発するのでさらに肌の乾燥が進みます。また肌トラブルの原因は乾燥だけではなく、血流も関係があるといわれています。このように、乾燥したり気温の低い時は肌にとって悪い条件となってしまっているわけです。



春は空気が乾燥している!?

冬（12～2月）は1年のなかでも空気に含まれる水分量が少なく、ほとんどの地域で空気は乾燥しています。東京における過去30年のデータを見ると、相対湿度の平均値は1～2月に低くなっており、この時期が最も乾燥していることがわかっています。

図1



相対湿度とは？

空気中に含むことのできる最大の水分量のうち何%が含まれているかを表すもの。

表1 東京の日最小相対湿度ランキング

東京	1位	2位	3位	4位	5位
日最小相対湿度(%)	6	6	9	9	9
出現した年月日	2003年 2月28日	1963年 1月24日	2011年 4月4日	2011年 1月16日	2008年 4月23日
東京	6位	7位	8位	9位	10位
日最小相対湿度(%)	9	9	9	9	9
出現した年月日	2008年 4月22日	2005年 3月21日	2004年 4月29日	2003年 4月7日	2002年 3月18日

※日最小相対湿度：1日（0h-24h）のうち一番低い相対湿度

※同じ相対湿度の場合は、年月日の新しい順に並べています

参考資料：気象庁ホームページ 統計期間：1950/01/01～2013/10/01

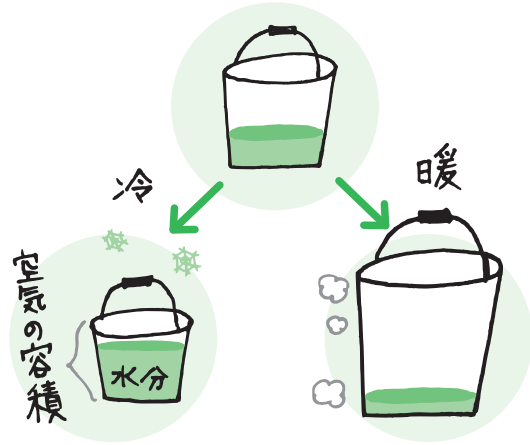
実際に、私たちの感覚に照らし合わせてみても、この時期は皮膚も荒れがちでかゆみを伴ったりすることもあります。女性の場合は、化粧のノリの悪さから空気の乾燥を感じるかもしれません。しかし、冬だけでなく実は「春」の季節も乾燥の注意が必要です。

表1は東京都の観測を始めてから現在までで、相対湿度の低かった日を低い順に並べたものです。特にここ10年については、意外にも3月や4月が多いことがわかります。なぜ、冬だけでなく春も乾燥するのでしょうか？実は、空気を含むことができる水分量に違いがあることが原因です。

表2 気温に対する相対湿度の変化

気温(°C)	飽和水蒸気圧(hPa)	水分量(水蒸気圧)	相対湿度(%)
5	8.7	5	57.3
10	12.3	5	40.7
15	17.1	5	29.3
20	23.4	5	21.4
30	42.4	5	11.8

同じ水分量（水蒸気圧）で考えると、気温が高くなると、相対湿度は低くなります。



気温変化による容積の変化

空気を水分を入れる容器と考えた場合、この容器は気温が上がると大きくなり、気温が下がると小さくなります。

空気を含むことのできる最大水分量（飽和水蒸気圧）は気温によって変化します（表2）。冬は気温が低いので、飽和水蒸気圧が低くなり、溶け込める水分量も限られてしまい乾燥します。また、冬は大量の水蒸気を吸収した北西の風が吹きますが、その風が日本の山に当たると日本海側に雪を降らせ、その後の水分量の少なくなった風が太平洋側地域に吹くため、これらの地域はさらに乾燥します。

一方、春は気温が高くなるため飽和水蒸気圧も高くなりますが、日によっては相対湿度の低い日もあります。

春は、冬型の気圧配置が長続きせず、高気圧と低気圧がいたりきたり、不安定・・・冬型の気圧配置になっても冬より早く崩れ、移動性高気圧に覆われると晴れて気温も上がり、心地よい暖かさで過ごしやすく感じられるのですが、春も乾燥という点では要注意なのです。

春の日差しに「ほっこり」したいところですが、春の晴れた日こそ油断をせず、乾燥対策を行いましょ。冬のケアだけでなく、「春の肌ケア」も怠りなく行いたいですね。