

## 乾燥対策でベストゴルフ！

この季節、ゴルフ場の空気はカラッカラに渴いている。ノドのイガイガ、肌のかゆみやヒビ割れに惑わされて日頃の成果が発揮できない…なんてことにならないよう、乾燥対策をして快適にプレーを楽しもう

監修／かさい・はじむ 笠井創 笠井耳鼻咽喉科クリニック  
自由が丘診療室・院長。



冬は夏より10%以上も湿度が低くなる

空風が吹き荒む冬のゴルフ場。遮るものがないフェアウェイは寒風が直撃してツライもの。だが、寒さ対策はバッチリしている人も少ないのではないだろうか。

イガイガ、鼻はツンツン、頭はズキズキ、なんてこともあるだろう。おまけに乾燥して肌がかゆくなっていたり、カカトがヒビ割れを起していたりしたら、プレーに集中できなくなってしまう。

夏に比べて冬は湿度が10%以上も低くなる。知らないうちに体の水分が失われているものなのだ。外にいただけで、ノドは

これらは乾燥が原因で引き起こされることが多いので、甘くみていると体調を崩す原因にもなりかねないのだ。

乾燥するとわずかな刺激にも敏感に反応する

乾燥した冷たい空気にあたると、頭や胸まで痛くなることがある。それは、ノド・鼻・気管にある感覚細胞や知覚神経が冷え過ぎたり乾燥したりすると、ふだんはなんともない刺激を「痛

い」と感じ、他の部位までその感覚が広がるからだ。また、乾燥するとウイルスの活動が活発になるので、カゼをひきやすくなる。さらに、乾燥は肌のバリア機