

大切な家族の元氣をつくろう!

バチッとくる前に! 静電気対策

ドアノブに手をかけた瞬間「バチッ」ときたり、スカートが脚にまとわりついたり…。冬になると静電気のイタズラに悩まされることもしばしば。痛みさえ感じる人もいる一方で、何も感じない人もいるこの現象。その差は「身体の健康」にあるのをご存じですか? 発生原因から対策までご紹介します!



● 発生の原因

静電気とは物と物の摩擦や接触によって発生し、その場にとどまっている電気のこと。電気を通しやすい物に触れると放電します。冬に感じやすいのは、乾燥した空気や冬服の素材が電気を逃がしにくく、さらに重ね着による摩擦で発生が増えることが原因。

静電気を
感じやすい人
必見!

● ドロドロ血が静電気を引き寄せる!?

同じ衣類、同じ環境下でも、静電気を
感じやすい人と、感じにくい人が
います。これは電気を自然に放電できる体質
か、ためこむ体質かによるもの。
電気をためこむ「静電気体質」の人は、食生活の
乱れなどから血液がドロドロになり、身体がマイ
ナスイオン不足の状態。
子どもが静電気を感じにくいのは、イオンバラ
ンスが正常で健康な証なのです。

静電気の蓄積は
活性酸素の増加など、
美容と健康の大敵!

静電気体質 Check

- スナック菓子やカップ麺が好き
- 野菜より肉をよく食べる
- 普段ほとんど運動をしていない
- 水分はあまり摂らない
- タバコを吸う
- 朝食を食べない
- 寝不足が続いている
- 肩こりがひどい
- 腰痛がある
- 冷え性

チェックが5つ以上の方は **要注意!**

繊維にはプラス・マイナスに帯電する性質があります。性質が離れている物を組み合わせると静電気は起きやすくなるので、重ね着する時は性質の近い物や帯電しにくい繊維を着ましょう。

◀+の電気をためやすい 電気をためにくい 一の電気をためやすい▶
ウール ナイロン レーヨン 綿 革 絹 ポリエステル アクリル

柔軟剤や静電気スプレーを使うとさらに◎

電化製品は
マイナスイオンを奪うので
使用しないときはオフ

植物が
マイナスイオンを放出
霧吹きで湿度アップ

ミネラルウォーターは
マイナスイオン
摂取に最適

加湿器などで
湿度をアップ

電気を
逃がしやすい
革靴が◎

髪の保湿も大切

静電気対策 point は

発生を抑えること!
上手に逃がすこと!

金属に触れるときは
湿ったハンカチで
手を濡らしてから

アーモンドや
ゴマ・大豆
大根、昆布などが◎

