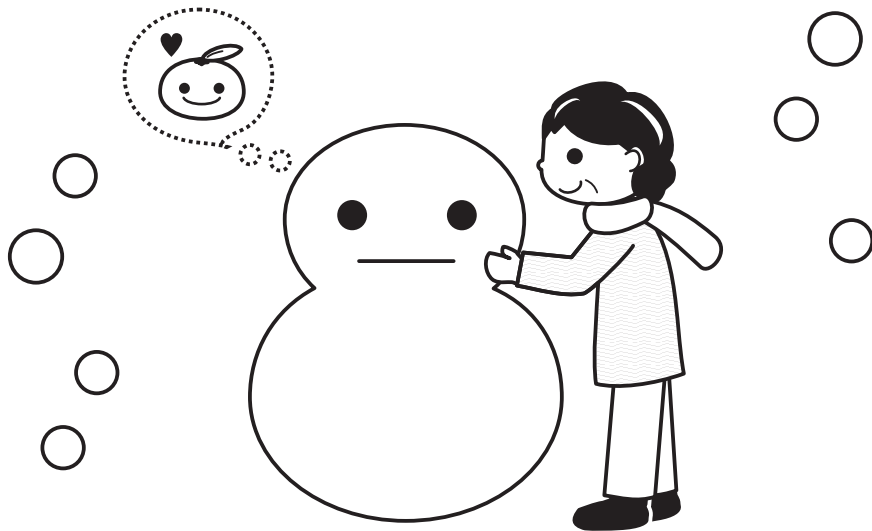


冬の健康



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

冬の到来



秋の紅葉も終わると、春までの充電期間とも言える冬が訪れ、動物達は冬ごもりを始めます。日照が少なく、気温が下がって空気は乾燥し、寒さで体が冷えて動きが鈍くなりがちです。寒いだけでなく、年末年始の慌ただしさも加わり、体調を崩しやすい時期でもあります。



…ブルブル
…体の動きが鈍る

温度差

…心臓や血管に
大きな負担

冷え

感染症

…頭痛、高熱
…せき、鼻水
…嘔吐、腹痛など

皮膚の乾燥

…肌がカサカサ
…かゆいかゆい

冬期うつ

…(次号で詳しく
紹介します)

冷え

気温が低く体の表面から冷える冬。寒さで血管が収縮して血流が悪くなり、体の内側からも「冷え」が起こります。血液には栄養素や酸素を体中に運ぶ役割があり、寒さで血流が悪くなると体の様々なトラブルにつながります。

冷える前に対策を

保温

出来るだけ体の熱を逃さないよう、しっかり保温しましょう。



服の首・袖・足もとの開いた所をふさぐと保温効果が高まる



マフラー・ストール・手袋・サポーター・レッグウォーマーなどをプラスする



保温性に優れたインナーもおすすめ
◎発熱繊維
◎遠赤外線素材など

運動

筋肉を鍛えて、寒さに負けない体を維持しましょう。

「いくら厚着をしても温かにならない」という人は、新陳代謝の衰えや、運動不足で筋肉量が少ないため、熱を生み出す力が弱いのかも知れません。

冷えにくい体になるために、筋肉を鍛える運動を適度に続けるのが効果的です。



屋内で出来る筋トレ

レベル①
階段やステップを5分間上り下りする(5段程度)

レベル②
後ろ向きで上ったり下りたりする

転倒しないよう手すりにつかまり、無理のないペースで行いましょう。

体ポカポカ

入浴法

体が冷えると、熱めのお湯に浸かりたくなりますが、熱すぎるお湯は体に負担を掛けます。38℃～40℃位のお湯で、20～30分浸かる「半身浴」は、体の芯まで温まり、湯冷めしにくくする効果があります。



入浴時間
20～30分

半身浴はおへそからこぶし1個分上まで浸かるのが目安
(上半身は乾いたタオルなどを掛けて保温する)



季節の果物や野菜などを入れるのもおすすめ
・ゆず…血行を促進する
・みかんの皮…体を温める

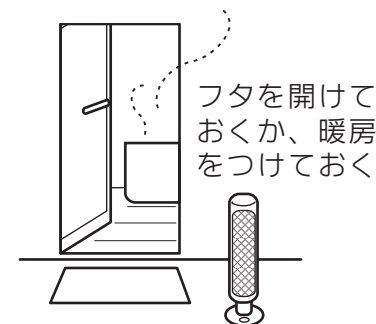
汗をかいて体内の水分が不足しやすいため、入浴の前後に水分を補給する



注意 高温のお湯は体に負担を掛けるだけでなく、湯冷めしやすく、寝付きも悪くなります。

温度差に注意

居間と浴室、入浴での熱い湯など激しい温度差は、血管が収縮して血圧が急上昇したり、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などを引き起こす原因にもなり危険です。



◎脱衣所や浴室は、あらかじめ暖めておく。

◎浴槽や浴室から出るときは、慌てずゆっくり出る。

寒い季節の

快眠のコツ

寒さで寝付けないことはありませんか。心地よい睡眠をとるためには、布団に入る前に体を温めておくことが大事です。部屋や寝具もあらかじめ温めておくと入眠しやすくなります。

昼間に太陽の光を浴び、適度な運動を心掛けると質のよい睡眠がとれる

保温アイテムを活用する
・湯たんぽ
・保温敷きパッド
・着るブランケット など

冬の寝室の
温度 18~22℃
湿度 50%



布団の中の温度
33℃±1℃

体を締め付けず、吸湿性のよいパジャマを着る

寝る30分前に首もとを温めると、全身の血流がよくなって入眠効果アップ!

注意 温めすぎると、就寝中に布団を外してしまったり、汗をかいて風邪をひくことがあります。

皮膚の乾燥に注意

冬は空気が乾燥して、皮膚の水分や皮脂が少なくなり、肌の乾燥やかゆみが起こりやすくなります。



入浴時は ◎ゴシゴシ洗いすぎない。熱いお湯を使わない。

就寝時は ◎電気毛布やエアコンを長時間使用すると、乾燥やかゆみの原因になることがある。

感染症

風邪・インフルエンザ・ノロウイルスなど

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすく、特に注意が必要です。空気中には、低温で乾燥した環境を好むウイルスが多く存在しています。また、ノロウイルス感染症も増えるため十分な対策をし、予防しましょう。



感染を防ぐには



こまめに手を洗う



約50%

部屋の湿度を保ち空気を入れ替える



人混みなどではマスクを着用する



栄養バランスよく3食きちんと食べる



衣服を調整し、体を冷やさない



適度な睡眠をとり疲れをためない



適切な消毒をする



水分を補給する

ノロウイルスは

ウイルスに汚染された食品を食べて感染することがあります。



加熱して食べる食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。

免疫力を高めよう!

冬に摂りたい旬の栄養

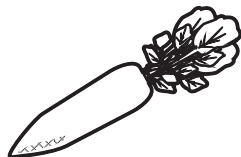
お鍋やおでんのおいしい季節。しっかり栄養を摂って、冷えを改善し、免疫力を高めましょう。大根やねぎなどの冬野菜は体を温めると言われます。



かぼちゃ

カロチンで風邪予防

- ・煮物
- ・ポタージュスープ



大根

ビタミンCを豊富に含む

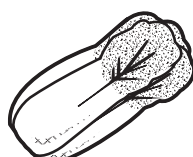
- ・おでん
- ・ふるふき大根



ねぎ

体が温まり血流を改善

- ・お鍋
- ・煮込みうどん



白菜

ビタミンCと食物繊維

- ・お鍋
- ・シチュー



生姜

体が温まる

- ・生姜湯
- ・生姜と黒糖入りホットミルク



みかん

ビタミンC たっぶり

- ・生姜湯
- ・生姜と黒糖入りホットミルク



たら

タンパク質が摂れる

- ・お鍋
- ・煮付け



ぶり

良質な脂を含む

- ・ぶり大根
- ・生姜焼き

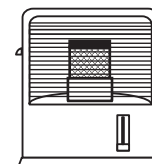
冬の健康に役立つ栄養素の働き

- ・**タンパク質** 体を温め、冷えに対する抵抗力を高める
- ・**脂質** 皮膚の乾燥を防ぎ、体温を保つ
- ・**ビタミンA** 粘膜を丈夫にし、病原菌の侵入を防ぐ
- ・**ビタミンC** 免疫力を高め、風邪などを予防する

こんなことにも 冬の家庭での事故 気をつけよう!

暖房器具や保温用家電製品の活躍する季節です。安全に使うため、使用前に必ず点検をしましょう。また、使い方によっては思わぬ事故につながることもあります。寒い季節を快適に過ごせるよう、それぞれの使用方法を守りましょう。

ストーブ・ヒーターなど暖房用機器



石油ストーブ

- 点検 油漏れはありませんか
- 点検 灯油は古くないですか

ガスストーブ

- 点検 ホースにひび割れはありませんか

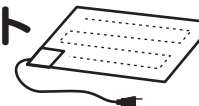
使用時には 衣服への燃え移りや火事に注意!

- そばに物を置かない
- 近づきすぎない
- つけたまま離れない

一酸化炭素中毒に注意!

- こまめに部屋を換気する

電気カーペット 電気毛布

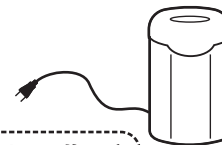


- 点検 コードが中でよじれたり断線していませんか

使用時には 低温やけどに注意!

- 長時間、同じ部分にあてて使用しない
- 湯たんぽ・使い捨てカイロも気をつけましょう

電気ポット 電気ケトル



- 点検 電源コードに傷がついていませんか

使用時には やけどに注意!

- 蒸気や湯気に触れない
- コードにひっかかり転倒しないように気をつける