



一冬の健康管理のポイント

この冬は、例年以上に早くから厳しい寒さの日々が続いています。

寒い日が続くと、暖かい室内で過ごしがちで、運動不足になる方もいるかもしれません。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。そこで、快適な冬の生活を過ごせるよう冬の健康管理のポイントを紹介します。

1. 温度差

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。また、血管を収縮させて血圧を上げます。人は、寒い場所に出た時に身を縮めますが、同じ事が血管にもおこっています。また、寒さだけでなく温度差も血管に大きな負担をかけます。温度差が大きいと血管の拡張と収縮が急激に行われるため、血圧も急激に変化し、これが心臓や脳血管の障害を引き起こすのです。暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは、深呼吸をすることをおすすめします。

部屋の暖房は、その部屋だけでなく他の部屋にも暖かい空気が回るように工夫をしてみましょう。



2. 寒気に注意

風邪の原因の大部分はウイルス感染によるものですが、インフルエンザの場合は風邪に比べて重症化しやすいので、予防接種や人混みを避けると言った注意が必要です。

風邪はひき始めが肝心です。暖かくしてゆっくり休み、ビタミンと糖質、水分を十分に取りましょう。おがゆ、スープ、鍋等にバランスよく消化に良い具を入れる等の工夫や果物等でビタミン補給を行う等の工夫があります。また風邪をひいたら、下痢や嘔吐を起こしやすいので、適度に水分を補給し食べたいとき食べたいものをおいしく食べる工夫をしましょう。



3. お風呂

手足や腰などがいつも冷たいという人は、ゆっくりお風呂に浸かる事をおすすめします。お風呂に入るときの注意点は、脱衣場を暖かくして、38度から40度くらいのぬるめのお風呂に、10～15分程度ゆっくり浸かることです。入浴は体を清潔にするほか、全身を暖め血液の循環をよくして、疲労を回復させます。入浴剤やゆず・生姜などをお風呂に入れることもよい効果があります。

