

冬の健康管理

寒い冬、体温が下がり免疫力が低下やすくなり病気にかかりやすくなり健康管理が必要になります。

冬を元気に過ごすために対策や注意ポイントをご紹介します。

① 感染症

★インフルエンザ★ 低温(気温15~18℃)・乾燥の環境をウイルスは好みます。突然 38℃以上の高熱・関節痛・全身倦怠感が強く現れます。

対策ポイント ※加湿器を利用し部屋の湿度を50~60%に保ちましょう
※うがい・こまめな手洗い・マスクをしましょう
※バランスのよい食事や睡眠を十分にとりましょう



★ノロウイルス★ 人や食品などから感染し下痢やおう吐で脱水症状を起こして重症化することもあります。

対策ポイント ※感染した人のおう吐物や便には直接触れずに使い捨て手袋などを使用し処分したあとは手洗いは忘れずにしましょう
※カキなどの貝類は十分加熱してから食べましょう

② 血圧

寒い時期、体は体温を逃がさないようにするために血管が収縮するので血圧が上がりやすくなります。血圧が高めの方は気をつけましょう。

注意ポイント ※体が急に冷えたりしないように気をつけましょう
※暖かい部屋から寒いトイレや脱衣場に移動するとき
※熱いお湯のお風呂に入ったとき

③ 水分補給

水分補給は夏だけではありません！ 冬の水分補給も大切です。風邪対策・脳卒中・心筋梗塞の予防になります。

この時期、新年会などで飲酒の機会も多くなり飲み過ぎると脱水状態になるので水分補給を意識して脱水状態を防ぎましょう。

