

寒さも本格的になってきました。そこで今回は、「冬の健康管理」についてお話ししたいと思います。

## ●生体反応

私たちは「寒い」と感じると血管を収縮し、熱が逃げないようにします。逆に「暖かい」と感じると血管を広げて熱を送り出します。

温度差が大きいと血管の拡張と収縮が急激に行なわれるため、血圧も急激に変化し、心臓や脳血管の障害を引き起こします。心臓病の人には寒さの刺激は大きな負担になり、狭心症の発作や不整脈の起こるきっかけになります。

また、血管が収縮したままだと血流が悪くなり、肩こり、腰痛、冷え性などの症状が現れるといわれています。

日常生活上のポイントについて、まとめてみました。

## ●食べ物

(1) 食べ物には「体を温める食べ物」と「体を冷やすす食べ物」があります。

冬が旬の野菜には体を温める作用があると言われています。また、生野菜は体を冷やすので、温野菜や煮物などにしましょう。体を冷やす食べ物も、温めて食べれば大丈夫。



### <体を温める食べ物>

・根菜類（人参やゴボウ等）、玉ねぎ、長ねぎ、唐辛子、ショウガ、ニンニク、ニラ、かぼちゃ、納豆、梅干し、羊肉、鶏肉など。

### <体を冷やす食べ物>

・夏野菜（なす、キュウリ、トマト等）、レタス、セロリ、バナナ、たけのこ、牛乳、清涼飲料、白砂糖など。

(2) 免疫力を高める

柑橘類（みかん等）や野菜に多く含まれている「ビタミンC」には免疫力を保つ働きがあります。レバーやニンジンなどに多く含まれる「ビタミンA」は、粘膜の健康を保ちます。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ等は、ビタミンA・Cを共に多く含みます。

## ●環境調整

かぜなどを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室温は20度前後、湿度は50~60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりするなど工夫しましょう。

## ●運動

運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛などを防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。適度な運動は血行をよくします。

ウォーキングや軽いストレッチなどが良いです。

## ●衣類

分厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が暖かくなります。靴下も2枚重ねが有効です。

また、首や袖、足元など衣類の開口部もしっかりふさぐと、保温効果が高まります。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

## ●入浴

冬は入浴中の事故が他の季節に比べて3倍も高いという報告があります。高齢者の脳卒中や心臓病、また、熱い湯に長時間入っていることによる熱中症が発生しています。

脱衣所や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給をすることも大切です。

お風呂で芯まで暖まるには、38~40度のぬるめの湯で、半身浴（胸から下だけ）で15~20分ゆっくりつかります。血行がよくなり全身が温かくなります。

## ●かぜ予防

「手洗い・うがい・マスク」は、かぜ予防の基本です。

外から帰ってきたら必ず、手洗い、うがいをしましょう。

### <参照>

・ティーペック健康ニュース 冬の健康管理法

