

# いっき いっき 南丹

-41-

お元気ですか？  
保健師です。



## 冬の健康管理

〜5つのポイントに気を付けましょう〜

寒さが厳しくなってきましたが、皆さん体調を崩されていませんか？

この寒さは、今しばらく続きます。冬と上手に付き合うために、今一度、冬の健康管理のポイントをおさらいしましょう。

### 《5つの健康管理のポイント》

#### ①室内の湿度は50%〜60%

暖房器具の使用で、冬の室内は乾燥しがち。ウイルスは乾燥した場所を好みます。インフルエンザウイルスは、湿度50%の場合は、10時間で死滅しますが、35%以下では、1日たっても生存しています。

加湿器や濡れタオルを室内に干すなど、工夫して室内の湿度を保ちましょう。

また、閉め切った室内では、空気

が汚れがちです。定期的に窓を開けて換気しましょう。



#### ②衣類は空気を含ませて

厚手のものを一枚着るよりも、薄手の衣類を重ね着するほうが、空気を含まれて温かく感じます。

また、首・袖・足元など開口部をしっかりふさぐことで保温効果が高まります。手袋・マフラー・レッグウォーマーを上手に活用してください。



#### ③手洗い・うがいの徹底

外から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずに行ってください。カゼ予防の基本です。



#### ④お互い様の「せきエチケット」

マスクをせずにせきやくしゃみをする時、ウイルスが2メートルから3メートル飛ぶといわれています。ご存じでしたか？改めて数字でみると驚きですね。せき・くしゃみの際にはティッシュなどでは口と鼻を押さえ、周りから顔をそむけましょう。



#### ⑤十分な睡眠をとりましょう

体が疲れていると、免疫力が低下しカゼなど感染症にかかりやすくなります。バランスの良い食事と休養をとり体調を整えてください。



#### 《カゼにかかってしまったら》

●早めに医療機関を受診し適切な治療を受けることをお勧めします。

●安静にして、しっかり休養をとってください。特に睡眠を十分にとることが大切です。

●水分をしっかりととりましょう。お茶など飲み物のほかに、食事が進まない場合は、スープなども食べやすいです。



最後にインフルエンザと普通のカゼを比較してみます。

### ★インフルエンザと普通のカゼの比較

|           | 主な症状                      | 発熱         |
|-----------|---------------------------|------------|
| カゼ (普通感冒) | のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せき          | ない。もしくは微熱  |
| インフルエンザ   | 上記のカゼ症状と頭痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状 | 38℃~40℃の発熱 |

冬場は寒さのため血圧も高めになりがちです。自己判断で服薬をやめたりせずに、必ず主治医にご相談ください。