

## 乾燥・冷え対策について

11月頃から、空気が乾燥し始め、気温は低くなり体が冷える時期を迎えます。「乾燥」「冷え」は、免疫力の低下や体内の血液循環の働きを阻害するなど、心身に様々な不調をきたします。

今回、T・S・O安全衛生委員会では、「乾燥」「冷え」対策について取りまとめましたので、是非参考にしてください。

### 1. 「冷え」

#### (1) 「冷え」の危険性

「冷え」は、血行を悪くさせ、肩こり、頭痛を引き起こします。また、免疫力の低下や、ホルモンバランスが崩れやすくなる事等から、様々な病気にかかりやすくなります。

#### (2) 「冷え」対策

##### ①生活習慣を見直しましょう。

(i) 運動をしましょう。(代謝を上げる事が冷え対策になります。)

- ・ウォーキング、ストレッチをしましょう。

※運動する時間が取れない場合は、私生活の中で階段を利用する等、意図的に体を動かす工夫をしましょう。

(ii) 睡眠時に、体が冷えないよう気を付けましょう。

- ・湯たんぽ等を利用しましょう。
- ・保温性の高い布団を利用しましょう。

(iii) 入浴方法

- ・水温40度前後で、半身浴をしましょう。

※心臓から遠い所を温めることにより、全身の保温が長続きます。

(iv) エアコン等の暖房機器は適切に利用しましょう。

- ・また、室内外の著しい気温差は、身体に負担となるため、適切な温度を心がけましょう。(冬は室温20度程度が目安。)



②「冷え」対策に有効な食べ物を摂取しましょう。

栄養素	効果・役割	食品の一例
タンパク質	体温調節等の体の機能を正常に保つ。	肉類, 魚類, 卵, 乳製品, 大豆製品
ビタミンB1	糖質、脂質等のエネルギー変換に必要。	豚肉, ブロッコリー, たらこ
ビタミンB2		レバー, うなぎ, 魚卵, 納豆
パントテン酸	ストレスを緩和するホルモンの元となる。	椎茸, 納豆, ししゃも, レバー
ビタミンC	ストレスを緩和するホルモンの生成を促進する。	ピーマン, みかん, ブロッコリー
ビタミンE	血液循環を促進する。	ナッツ類, カボチャ, すじこ
鉄分	細胞の栄養摂取を助ける。	レバー, 牡蠣, 海苔, 大豆製品

## 2. 「乾燥」

### (1) 「乾燥」の危険性

「乾燥（喉、肌）」は、粘膜を傷つけ、外部から雑菌やウイルスなどの有害物質が体内に入りやすくなり、風邪など引き起こす原因となります。

### (2) 乾燥対策

①「乾燥」対策に有効な食べ物を摂取しましょう。

栄養素	効果・役割	食品の一例
セラミド	皮膚を外部刺激から守る。	大豆, 小麦, ほうれん草
ビタミンA	粘膜の潤い保持。	レバー, にんじん, ワカメ
脂質	角質層の潤い保持。	肉類, 青魚, アーモンド
タンパク質	皮膚の正常な形成。	肉類, 魚類, 卵, 乳製品, 大豆製品

②「乾燥」対策に有効な環境等を整えましょう。

(i)室内の湿度に注意しましょう。

- ・湿度設定の目安は、50%～60%を目安にしましょう。  
※室内の乾燥は、菌やウイルスを増殖させる原因になります。
- ・湿ったタオル等を干しましょう。
- ・うがいを行いましょ。

(ii)乾燥対策用品を利用しましょう。

- ・のど飴、マスク
- ・保湿液（ハンドクリーム等） など



## < 参考 > 「冷え症」と「低体温症」の違い

分類上、「低体温症」は「冷え症」に含まれます。

一般的に、「冷え症」は手足の冷えを指し、「低体温症」は内臓や体温が3.5度以下の状態になった時を指します。

### 1. 「低体温症」にみられる主な症状

- ・意識がはっきりしない。
- ・血管の収縮。
- ・呼吸の量や数が増加する。
- ・筋肉が激しく震える。



### 2. 「低体温症」になる主な原因

- ・寒冷環境（室内を含めた周囲の気温が低い）
- ・熱生産性低下（栄養不足により、体内で生成される熱量が減る）

### 3. 「低体温症」の対策

原則は、「冷え」対策と同じです。

症状は、個人差がありますので、「冷え」等でお困りの方は医療機関で診察を受けることをお勧めします。

