

冬場の健康管理について

寒さが増し、体調不良を感じることはありませんか。

冬場は、冷えや乾燥等の環境変化に身体機能がついていかず、体調不良につながりやすいため、しっかり対策を講じましょう。

1. 冬場によくある体調不良の症状について

冬場は、気温差による血管の収縮等、心身にストレスがかかることで神経の緊張状態が続き、体調不良などを引き起こしやすく、頭痛や意欲低下など夏バテに似た症状が見られることから「冬バテ」、「冬季うつ病」とも呼ばれています。

(1) 主な肉体的不調

頭痛、めまい、肩こり、倦怠感、食欲不振、下痢、便秘、
身体の冷え、鼻水、鼻づまり、^{しっし}湿疹、かゆみ、等の症状



(2) 主な精神的不調

イライラ、不安、落ち込みやすい、集中力が続かない、
やる気が出ない、睡眠障害、等の症状



2. 健康管理の注意点について

(1) 寒暖差

人間の体は温度変化に弱く、様々な健康トラブルを引き起こします。

特に、体が冷やされると血管が急激に収縮するため、血圧が一気に上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が増加します。

また、温度変化による自律神経の乱れが引き起こす、寒暖差アレルギー（風邪のような症状）や寒暖差疲労（頭痛、めまい、イライラ、睡眠障害等）も注意が必要です。

(2) 冷えによる免疫力低下

人間の体は、体温が下がると免疫力も落ちます。

体温が1℃下がると、免疫に関わる腸の働きや、粘膜の働きが30%低下するといわれており、加えて体温低下による血液循環の悪化も、免疫力低下を引き起こし健康面に悪影響を及ぼします。



(3) 脱水症状

冬場は夏場ほど汗をかかないため、水分補給をする回数、量が少なくなりがちです。

しかし、冬場は空気が乾燥しており、また暖房器具などの使用により室内の空気も乾燥しやすいことから、皮膚から多くの水分が奪われます。気づかないうちに、脱水状態に陥り体調不良を引き起こす場合があるため気をつけましょう。

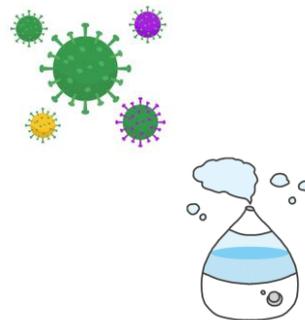


(4) 感染症

空気が乾燥する冬場は感染症が流行しやすいといわれています。

特に、気温15℃以下、湿度40%以下でウイルスや菌の活動は活発になり、また浮遊時間が長くなるため、感染しやすいと言えます。

また、冬場に起こりやすい体調の変化が免疫力を低下させ、感染症によりかかりやすくさせます。



3. 体調不良を起こさないための対策

(1) 寒暖差に気をつけましょう。

①暖かい室内から寒い室外への、急な移動に気をつけましょう。

(※トイレ、お風呂場に行く際等)

②睡眠をしっかりとり、自律神経の乱れを防ぎましょう。

寒暖差による自律神経の乱れは、体調不良を引き起こします。

(2) 体の冷えに気をつけましょう。

①服装を工夫しましょう。

室内と室外の温度差が5℃以上の場合、自律神経が乱れやすくなります。

②冷えている部位は、局所を温めましょう。

(カイロを使用する等)

③入浴時は、極力湯舟につかりましょう。

④筋力不足、運動不足に注意しましょう。

代謝を上げることで、体温を維持する。



(3) 脱水症状に気をつけましょう。

何もしていない場合でも、こまめに水分補給をしましょう。

夏場に起こる脱水症状同様、口内が粘り気を感じたり、

尿の色が濃い場合は脱水症状が疑われるため、早急に水分

補給を行いましょう。



(4) 感染症に気をつけましょう。

①エアコン・加湿器等を正しく使用し、適切な温度・湿度を保ちましょう。

(室温20℃ 湿度50~60%を目安に保つ。)

②新型コロナウイルス感染症対策で行っている対策を継続しましょう。

(5) 運動不足に気をつけましょう。

散歩、ウォーキング、ストレッチ等行いましょう。

(体を動かすことで体が温まります。)



(6) バランスよく食事を摂りましょう。

①免疫力向上効果が期待できる食材を摂取しましょう。

(ヨーグルト、納豆、きのこ類、にんじん、かぼちゃ、等)

②体を温める食材を摂取しましょう。

(生姜、たまねぎ、れんこん、ニラ、にんにく、等)



【参考】 冬場に気をつけたい怖い症状について

これまでの事項では、体調不良の初期段階で心身に現れやすい症状を中心にまとめました。

ここでは、重症化すると恐ろしい症状を取りまとめましたので、しっかり対策を講じましょう。

1. 低体温症

長時間寒い場所にいることで体温が低下し、熱の生産量よりも体温低下が上回ることで発症します。

身体の内部の深部体温が 35°C を下回ると、意識障害や^{けいれん}痙攣などを起こし、さらに進行すると心肺停止を引き起こし、死に至ります。

対策は、身体を冷やさないように室内の温度管理に気を配り、また服装を工夫する等しましょう。

2. ヒートショック

寒暖差がある場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。

特に寒い時期は、脱衣場や浴室の寒暖差が大きいため、急激な温度変化が心臓に強い負担をかけます。

対策は、温度差をなくすことが重要です。脱衣所等冷えやすい場所は極力ヒーター等を利用しましょう。



3. 浴室熱中症

湯舟につかると体温が上昇するため、体温調節機能が働き発汗します。

この発汗に気づかないうちに、脱水症状を引き起こし浴室熱中症になる可能性があるため、長湯は極力避け、入浴後は水分補給をしましょう。

4. 関節痛

冬場の関節痛の多くは、血行不良と筋肉の冷えにより起こります。

放置すると、関節に炎症を起こし、歩行困難になる場合もあります。運動や入浴時に筋肉をしっかりほぐし、血行を良くすることが重要です。

