

年末行事を楽しく過ごすために...

12月はクリスマス、大晦日と友人や家族と楽しい時間を過ごす機会が何かと多い時期です。楽しい行事が続く中、咳ゴホゴホ、鼻ズルズルと…体調不良では台無しです。この時期を元気に過ごすコツを知って、年末の行事を楽しみましょう

冬の“寒さ”と“乾燥”が人の健康にもたらすもの

★血管も縮みます

寒いところに出た時、「寒い、寒い」と人は身を縮めます。それと同じことが血管にも起こり、さまざまな影響をもたらします。

★病気に対する抵抗力を低下させます

私たちの体にある空気清浄機の動きが鈍くなり、風邪の原因でもあるウイルスや細菌が体に残りやすくなります。



血圧

血管が寒さに反応して縮むことで、血圧が上昇しやすくなります。血圧が深く関係する脳卒中の発症が、夏よりも冬に多くなるのはこのためです。血管に負担をかけない生活をするのが、健康的に過ごすコツとなります。高血圧で治療中の人、普段より血圧が高めの方は、一日一回は血圧測定をしましょう。

血管にやさしい生活～温度差に注意!!～

* 暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは…

家族が集う居間などは暖房やストーブで暖かい反面、それ以外の部屋との温度差が大きくなります。移動の際、深呼吸をすることで多少でも血圧の上昇が抑えられると言われています。また、寒さに敏感な足を靴下やスリッパで保護しましょう。



* 浴室と脱衣所、夜間のトイレは温度差が大きいので特に注意

抵抗力の低下

私たちの喉や鼻には“綿毛”という毛糸の毛先のようなものが、じゅうたんのようにびっしりと並んでいます。綿毛はたえず動いてホコリ、ウイルス等を外に追い出します。

いわば、体の中の空気清浄機と言えます。ところが、冷たく乾燥した空気を吸い込むと、鼻、喉、気管の粘膜の血管が収縮して綿毛の動きが鈍くなり、体の中に残るウイルスの量が増え、風邪を引きやすくなるのです。

毎日の生活から風邪予防を!

* 帰宅したら、“うがい・手洗い”の習慣を

喉に残っているウイルスや細菌を追い出しましょう。その際、紅茶や緑茶でのがいはより効果的です。紅茶や緑茶に含まれているカテキンには、喉の粘膜にウイルスを付けないようにする作用があります。



* “栄養バランスのとれた食事”と

“十分な休養”を心がけましょう

偏った食事や不規則な生活が続いていると、病気への抵抗力が低下し、さらに風邪を引きやすくなります。果実や緑黄色野菜に含まれるビタミンは風邪予防には有効です。



★65歳以上の高齢者の人へ★

インフルエンザは、年末ごろより流行し始めます。インフルエンザ予防には、予防接種が効果的です。12月の中旬ころまでに接種を済ませておくことが予防のコツとなりますので、お済みでない人は、早めの接種をお勧めします。



健康かわら版

第264号

平成十五年十二月一日発行
三浦市

販売

ぶくぶくクラブ

フッ素洗口液配付日
12月12日(金)
午前9時～正午
県三浦合同庁舎1階
(次回は1月9日です)
申込随時受付中

テレフォン健康相談

イノチニヨイ

882-1241

月～金
(9:00～16:00)