

### ～冬の健康管理に要注意～



いよいよ本格的な冬の到来で、寒さや乾燥が気になる季節となりました。すでに今季は例年より早く11月上旬からインフルエンザ警報が出され、現在も北海道のほとんどの地域で継続されています。冬は感染症だけでなく、循環器疾患の発症リスクも高くなります。日常生活の工夫で冬を安全・健康に過ごしましょう。

#### ◎冬に増える感染症

##### ＜なぜ冬に増えるのか？＞

- (1) ウイルスや細菌は低温・低温を好むため、冬は生存期間が長くなる
- (2) 冬は空気が乾燥して、ウイルスの水分が蒸発するため、空气中を浮遊しやすくなる
- (3) 人間の体は、冷えると免疫力が低下する
- (4) 冬は乾燥と夏に比べて水分摂取量が減るため、喉や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなる



##### ＜感染症の感染経路は？＞

- (1) **飛沫感染** 咳やくしゃみ、会話などで病原体を含む飛沫が粘膜を介して感染する
- (2) **空気感染** 病原体が含まれた飛沫が空气中に浮遊して、それを吸い込むことで感染する
- (3) **接触感染** 病原体を含んだ唾液や体液に汚染された物に直接触れたり、感染者が触れた物を介して感染する



##### ＜感染症の予防方法は？＞

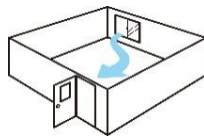
###### (1) こまめな手洗い・手指消毒

- ・ウイルスの体内侵入を防ぐため、こまめに手を洗う。(帰宅時、調理前後、食事前、トイレの後等)
- ・アルコール消毒薬(70%以上)は多くの病原体に有効ですが、手が濡れていると消毒効果が低下します。また、ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒が効きにくく、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤)が効果的です。



###### (2) こまめな換気

- ・対角線にある2ヶ所の窓やドアを開けるのが効果的です。
- ・建物に組み込まれている常時換気設備や台所、洗面所の換気扇を使う。



###### (3) 適度な湿度を保つ

- ・室内の湿度を50～60%に保つ(加湿器の活用等)



###### (4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

- ・体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がける。
- ・乾燥するのは室内だけではありません。体内の水分量を維持し、免疫力を低下させないためにも、1日1.2ℓを目安に水分摂取する。

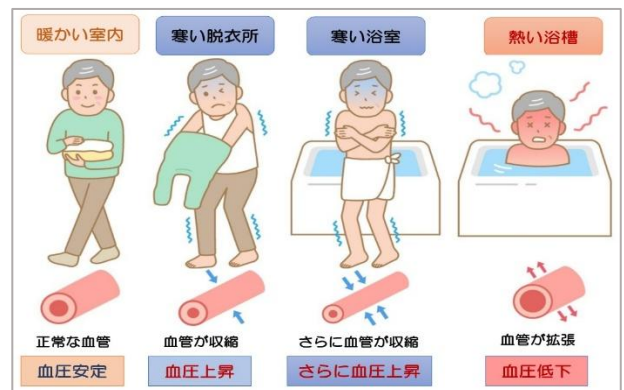
###### (5) 咳エチケットを心がける

- ・くしゃみや咳が出ている時はマスクを適切に着用し、使用後は放置せず、すぐゴミ箱に捨てる。



#### ◎冬に多発するヒートショック

ヒートショックとは病名ではなく、急激な温度の変化で血圧等が大きく変動することで起こる健康障害のことです。特に冬場の入浴時は注意が必要です。暖房のきいた暖かい部屋から、寒い脱衣所に移動して服を脱ぎ、さらに浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入ると体が温まり、血管が広がり急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化で一時的に脳内に血液が回らない状態となり、めまいや立ちくらみ、意識障害を起こす場合があります。浴槽で溺れたり、転倒し怪我のリスクとなります。また、急激な血圧の変動は血管や心臓への大きな負担となり、心疾患や脳血管疾患につながる危険もあります。メタボの人や高血圧、高血糖、脂質異常等の動脈硬化リスクが高い人は特に注意が必要です。



##### ＜予防のためには・・・＞

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
  - ・脱衣所へのドアを開けておいたり、暖房器具を置く
  - ・浴槽のお湯やシャワーの蒸気で浴室を暖める
- (2) 湯温は41度以下、お湯に入る時間は10分を目安にする
  - ・お湯の温度や時間がわかるようにする
  - ・ながら入浴は要注意
  - ・かけ湯をしてからお湯に入る
  - ・いきなりドボンと入らず、足先からゆっくり入る



###### (3) 浴槽から急に立ち上がらない

- ・入浴中にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで、めまいや立ちくらみ、意識障害につながる場合があるので、手すりや浴槽のふちにつかまり、ゆっくり上がるようにする。

###### (4) 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避ける

- ・食後や飲酒後は血圧が下がるので、すぐの入浴は避ける