



暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

12月になり、本格的に冬の到来を感じますね。

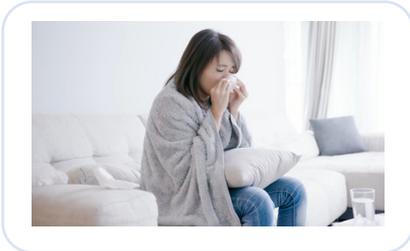
この時期は、風邪やインフルエンザなど、ウイルス性の体調不良が流行しやすくなります。そこで今回は、この時期になぜウイルスが流行するのかをはじめ、日常でできる有効な予防策を紹介します。ウイルスについて知り、日ごろの体調管理を見直すことで、冬を健康に乗り切りましょう！



今月の健康ヒント「冬にウイルスが流行するワケとは？」

厳しい寒さが訪れる冬の季節には、多くの方が体調を崩しやすくなります。ウイルス性の体調不良では、「高熱」「咳」「鼻水」などの症状や、体がだるい、重いといった症状が現れます。

実は、ウイルス性の体調不良がこの時期に流行するのにはワケがあります。



◎日本の冬は「乾燥」しやすい

ウイルスによって引き起こされる体調不良は、寒さだけでなく、日本の冬に特有の「乾燥」が大きく関係しています。

気温が低いと、体温も下がり、血行不良や代謝機能の低下を引き起こします。さらに、乾燥した冬の空気は鼻やのどの粘膜の水分も奪い、免疫機能も低下します。粘膜が乾燥していると、鼻やのどの粘膜に付着したウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。

また、湿度が高い時期には、空気中の水分によってウイルスの重みが増し、地面に落ちやすいため、浮遊しているウイルスの量も少なくなるといわれています。しかし、乾燥した冬の時期には、ウイルスの水分が蒸発して軽くなることで、空気を長く漂うようになります。

このような状況では、咳やくしゃみで生じた飛沫が人の鼻や口に近い高さで長時間漂うことになり、呼吸などを通じて鼻や口の粘膜からウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

◎ウイルスを寄せ付けない環境づくりを

乾燥が大敵となる日本の冬では、マスクの着用や、こまめな水分補給、部屋の加湿などといった「乾燥対策」が重要となります。

粘膜の水分量を維持し、免疫力を低下させないように意識しましょう。

また、基本的なことですが、手洗いうがいや換気を行うことも重要です。

まずは身の回りの環境から、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎましょう！

喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

12月14日・26日

12月31日～1月5日まで

ご迷惑をお掛けいたしますがご理解のほどお願い申し上げます。

手根管症候群のしびれが改善・60代・女性

手根管症候群と診断されて手術を勧められていました。手術以外での改善法を探して施術をお願いしました。施術を受けると症状が改善して、病院の先生から手術しなくていいと言われて助かりました。



今月の身体の話「ウイルスに負けない生活習慣」

冬は病気にかかりやすい季節。大切なイベントがある時期に体調を崩してしまい、苦い経験をしたことのある方も多いのではないのでしょうか？

しかし、基本的な対策を知っておけば、健康に冬の季節を乗り切ることができるのです。

基本的な対策とは、「手洗いの徹底」「十分な睡眠」「バランスの良い食事」の3つです。順番に見ていきましょう。

◎毎日の手洗いで感染予防

もっとも直接的なウイルス対策は、「ウイルスの侵入を防ぐこと」。なかでも毎日の手洗いはとても簡単な方法です。

手は普段いろいろな物に触れる機会が多く、手から口・鼻・目・皮膚などに再び触れることでウイルスを媒介しやすいため、手洗いは非常に大切なのです。

手のひらだけでなく、手の甲や指先、指の間、手首までちゃんと洗えていますか？手洗いはいつもしている、という人も、もう一度いつもの方法を見直して、より丁寧な手洗いを心がけてみましょう。



◎睡眠環境を整えよう

毎日の睡眠は、免疫力に直結します。忙しい日々でも、質の高い睡眠ができれば十分に体調を維持することができます。

就寝前には、パソコンやスマートフォンなどの画面を見るのを控え、少しずつ部屋を暗くして横になりましょう。ゆっくりと深呼吸を行うと、自然と力が抜けてリラックスできます。また、起床時にカーテンを開けて自然光を浴びるようにすると、自律神経のリズムが整いやすくなります。なかなか寝つけないというときは、入浴を見直してみるのもおすすめです。ぬるめのお湯につかることで、体温がゆっくりと下がり、自然と眠たくなります。38～40度のお湯に15分程度つかることを目安にするとよいでしょう。

◎バランスよく規則正しい食事をとろう

食事の時間を一定に保つと、体内バランスが整いやすくなります。特に朝食は欠かさず摂ることが大切です。

栄養バランスも非常に重要です。バランスのとれた食事は、自律神経の負荷をリセットし、体調を整える効果があります。

そして、12月は忘年会などで外食の機会が増える時期。お酒を飲んだり、ごちそうを食べたりなど、暴飲暴食をしてしまうこともありますよね。お酒を飲んだ後は、水をたくさん飲むことがおすすめです。水をたくさん飲むことで、体内のアルコールが排出されやすくなり、体の負担を減らすことができます。睡眠の質を上げることにもつながりますね。

「手洗い」「睡眠」「食事」に気を配り、ウイルスに負けない生活習慣を心がけることが大切です。寒い冬を元気に乗り越えましょう！

～編集後記～

年末年始は楽しいイベントが待っているからこそ、元気に過ごしたいですね。今回は、そんな時期に流行りがちな風邪やインフルエンザを予防するための対策をお伝えしました。

感染症予防は日頃の習慣から。こまめな手洗いや十分な睡眠、バランスの取れた食事を意識して、体調を万全に整えて冬を迎えてくださいね。

発行：いろどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインで！

ご予約受付時間：10時～9時

担当者名：佐野達也