



暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

寒さがいっそう厳しくなる1月。寒さ対策は万全ですか？

外に出る時はもちろんですが、家の中でも体が冷えやすいのがこの季節です。冷えは様々な不調の要因になるので、しっかりと対策したいですね。今回は、そんな「寒さ対策」に注目して、信念を元気に過ごすためのポイントをお伝えします！寒さに負けず、元気に冬を楽しみましょう！



今月の健康ヒント「冬の3大病について知ろう！」

「冬の3大病」はご存知でしょうか？

1年間を通して、亡くなる人の総数は約127万人といわれています。そのうち、冬の時期になくなる人数は約47万人といい、冬に亡くなる人の割合が多いのです。

これには、「冬の3大病」が関係しています。

「冬の3大病」とは、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患(肺炎・インフルエンザなど)の3つのことで、冬の時期にかかりやすい病気です。

◎寒さで増える心臓病

冬の寒さによって体が冷えると、血管が収縮して血の巡りが悪くなってしまいます。その状態でも、心臓は全身に血液を送り出す必要があるため、より強い力で働くことになります。

血圧が上がり、心臓への負担が増えることによって、心筋梗塞や心不全といった心臓病のリスクが高まるのです。特に、気温の低い朝に発生しやすく、動機や息切れ、胸の痛みなどの症状が伴うこともあります。異変を感じた場合は、すぐに医療機関を受診することが大切です。

◎血圧の上昇は脳卒中のリスクも

心臓病と同様に、冬は脳卒中のリスクも高まります。片方の手や足の力が急に抜ける、手や足がしびれたり、動きにくくなったりする、片方の目が一時的に見えにくくなる、ろれつが回らなくなり、言葉が出てこなくなる、といった症状は脳卒中の前兆かもしれません。

身体をしっかりと温めて、血圧の急上昇を予防するようにしましょう。



◎手洗い・うがい・乾燥対策

冷たく乾燥した空気の中では、喉や鼻の粘膜も乾燥し、免疫力が低下します。すると、肺炎やインフルエンザなどの呼吸器系の疾患にかかるリスクもぐっと高まります。

基本的な対策ですが、こまめな手洗いうがいをし、マスクをつけるなどして、乾燥とウイルス対策を行うことが大切です。

喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

1月13日・2月17～18日

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

メニエール病のふらつき改善・30代・女性

数年の周期でふらつきを発症して、普段は長くても半年で改善していましたが今回は半年以上症状が続きました。ふらつきがあっても、痛くない施術のため安心して受けられました。



今月の身体の話「部屋の寒さに要注意!？」

厳しい寒さが続く中、どのような寒さ対策を行っていますか？

身体の冷えは、「冬の3大病」だけでなく、首や肩のこりやぎっくり腰などのリスクも高めてしまいます。

ここでは、冷えの恐ろしさや、その予防についてご紹介します！



◎部屋の温度を見直そう

電気代などの高騰の影響も受けて、エアコンやストーブの使用を控えているご家庭も多いのではないのでしょうか？

実は、寒さによる体調不良を防ぎ、健康に過ごすために、部屋の温度は18℃以上にすることがWHO（世界保健機関）によって推奨されています。

室温が18℃未満の場合には、血圧上昇・循環器系疾患の恐れがあるといわれ、16℃未満では、呼吸器系疾患に対する抵抗力の低下。そして、5℃未満の場合には低体温症を起こす危険が高まるとされています。

まずはお部屋の温度を確認してみて、18℃以上になるように設定しましょう。

◎冬に多発するヒートショック

「ヒートショック」とは、寒暖差によって血圧が上下し、心疾患などを引き起こすことをいいます。

例えば、暖房の効いた部屋から寒い脱衣所に移動した際には、寒さに備えるために血圧が上がります。さらに、衣服を脱いで浴室に入ると、さらに室温が下がり血圧が上昇します。その後、湯船に入ると身体が急に温められ、血圧が下がります。このような血圧の乱高下によって、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などが発生するケースも多いのです。

「ヒートショック」の予防では、血圧の乱高下を避けるために、寒暖差を減らすことが重要です。お風呂であれば、脱衣所・浴室も温めておく、湯船に入る前かけ湯をする、お湯の温度を熱くし過ぎない、などの対策ができます。

また、トイレなども室温が低くなりやすいので、注意しましょう。

◎暖かい部屋づくり

部屋を暖めるための工夫としては、長め・厚めのカーテンを使用して、外の冷気を遮断することや、サーキュレーターを利用して、冷えやすい足元にも暖かい空気が循環するようにするといった対策が上げられます。

また、湿度が上がると体感温度も上がるので、加湿を利用するのもおすすめです。

寒さ対策をしっかり行い、健康に冬を過ごしていきましょう！

～編集後記～

寒い冬には、やっぱり「お鍋」がいいですね！手軽に作れて、野菜もたっぷりとれるので、ビタミンの摂取にもぴったりです。また、生姜やネギなど、体を温める食材を摂れるのもおすすめポイントです。鍋を食べる際には、最初に野菜やお肉などを食べ、締めでご飯やうどんなどを食べることで、血糖値の急上昇も抑制できます。ぜひ、おいしいお鍋を作ってみてくださいね！

発行：いそどり整体
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