

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
木枯らしが吹き、寒さが本格化する季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。
今月も健やかな毎日にお役に立てていただきたく、「健康あいネット」の健康情報をお届けします。

寒さは私たちの体にさまざまな悪影響を与えます。しかも、これからの季節は空気も乾燥しがちです。さらには寒さと乾燥のダブルパンチで肌や呼吸器がダメージを受け、風邪をひいたり、こじらせてしまうこと、さらには、そうして刺激で血圧が上がったり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすこともあります。今回は寒さ対策についてご紹介しますので、冬の健康づくりにお役立ててください。

体温が下がると免疫力もダウン!

人間の体温はおよそ36.5℃程度で、この体温が少し高くなっても低くなっても体調は悪くありません。特に体温の変化は免疫力に与える影響が大きく、体温が1℃下がると免疫力は30%以上も低下するといわれています。逆に体温が上がると免疫力は高まります。風邪をひくと熱が出るのは、体温を上げて免疫力を高めようとしているからです。また、体温が下がると腸内の善玉菌が減って悪玉菌が増え、これも体調不良につながります。このように体温の低下はさまざまな病気や不調を招きますから、冬の寒さ対策をしっかりと行ってください。



しっかりと対策をして、寒い冬を健康に!

衣食住での寒さ対策と寒さによる代表的な悪影響である血圧の上昇への対策をご紹介します。

衣類での寒さ対策

■機能性下着が充実

最近の下着は、保温性に優れたものや発熱機能、抗菌機能、速乾機能など、さまざまな機能を備えた機能性下着が出ていますので、ご自分に合った下着を探してみてくださいはいかがでしょうか。



■上半身より下半身を

寒い冬はオーバーやセーターなど上半身の衣服に目が行きがちですが、靴下の重ね履きや下半身を温める衣類を充実させることで、下半身から血行を促し、体全体を温めるようにしましょう。

食べ物での寒さ対策

食品には体を温めるものと冷やすものがあります。例えば、風邪の予防に効果があるビタミンCの摂取でまず思い浮かぶのはミカンなどの柑橘類ですが、実はミカンは体を冷やす食品です。体を温める食品でビタミンCを摂るのならサツマイモがおすすです。そのビタミンCは加熱しても壊れにくいので温かく料理して召し上がることができます。

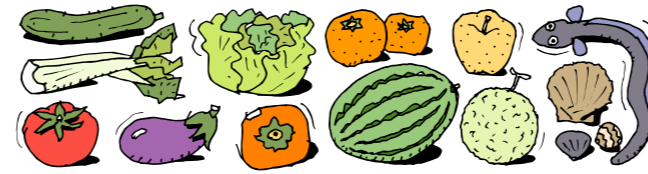
■体を温める食品

サツマイモ、カボチャ、玉ネギ、ネギ、ヤマイモ、栗、ゴマ、ショウガ、唐辛子、鶏肉、赤身の肉、イワシ、カツオ、鮭など。



■体を冷やす食品

キュウリ、セロリ、トマト、ナス、レタス、柿、ミカン、スイカ、梨、メロン、うなぎ、貝類など。



住まいでの寒さ対策

■過剰な暖房に注意

暖房のかけ過ぎは体の抵抗力を下げ、かえって風邪をひきやすくなってしまいます。快適な温度には個人差がありますが、20℃～25℃程度が健康に過ごす目安です。

また、暖房で暖まった空気は部屋の上部にたまりやすいため、扇風機で空気を循環させるのもよいでしょう。



■温度差は少なく

屋内外の温度差がなるべく少なくなるようにしましょう。特にトイレや浴室は、居間などに比べて温度が低くなりがちなので小型の暖房器具を使うなどの工夫をしてください。

■窓からの放熱を防ぐ

屋内の熱が最も多く逃げるのが窓です。冬は厚手のカーテンで窓からの放熱を防ぎましょう。費用はかかりますが、二重ガラスにしたり断熱フィルムを貼ると窓からの放熱は格段に少なくなります。

血圧が高めの方の対策

寒さによる悪影響の代表的なものに血圧の上昇があります。急に寒さにさらされると、高血圧体質の方はさらに血圧が高くなります。血管が丈夫なら、多少血圧が上がっても問題はありますが、血管の柔軟性が失われて脆くなっていると破裂し

たり、流れが悪くなって心筋梗塞や脳卒中といった思わぬ事態につながりかねません。血圧が高い方や血管が衰えはじめる中高年以上の方は特に注意してください。

■急激な温度変化を避ける

寒い日の外出などは、屋内と屋外の急激な温度変化に注意してください。重ね着や暖かい服、手袋、マフラー、帽子を着用して外気にさらす部分を少なくし、屋内ではそれらを脱ぐなど、面倒がらずに行うようにしましょう。

■お風呂はぬるめのお湯で

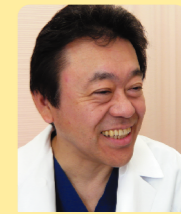
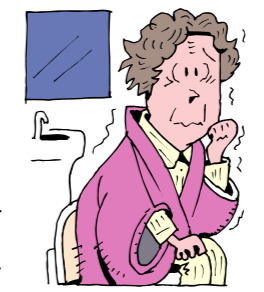
入浴はぬるめのお湯にゆったりと入るようにしましょう。熱いお風呂に飛び込むことやお酒を飲んでの入浴は厳禁です。入浴前に湯船の蓋を取って湯気で浴室を暖め、できれば脱衣所も暖かくしましょう。

■夜中と朝のトイレに注意

夜中や早朝にトイレに行く時は厚手のものを一枚羽織るようにしましょう。すぐ暖くなる小型の温風器を置くのもよいでしょう。また、排便時のいきみは血圧を急激に上げますので、日頃から便秘にならないように気をつけて、いきまずに用を足すようにしてください。

■毎日血圧を測る

血圧が高めの方は朝晩の血圧を毎日測り、ノートなどに記録してください。高めの日には急激な寒さに体をさらさないようにしましょう。血圧計の数値が「135/85」を超えることが続くようでしたら、医師に相談しましょう。



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

トイレが近い方は

寒さが増すとともに辛さも増してくるのが頻尿や尿漏れの悩みです。特に寒い夜や朝にトイレに起きるのが毎日続くのは辛いもの。体が冷えると血流が悪くなり、排尿にかかわる腎臓や膀胱の動きが鈍くなってしまいますので、これからの季節は体を冷やさないように注意してください。

■頻尿・尿漏れの原因

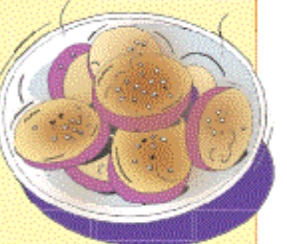
頻尿や尿漏れにはいくつかの原因があります。一つは、トイレに間に合わず漏れてしまう、トイレの頻度が高いといったタイプで、これは膀胱が本人の意思とは関係なく勝手に収縮してしまう膀胱の収縮不良が原因です。

その他に、クシャミをしたときや重い荷物を持ったときなどお腹に力が入ったときに尿が漏れるタイプがありますが、骨盤底筋と括約筋のゆるみが原因です。また男性の場合は前立腺肥大症などで尿道が圧迫されていることによる尿漏れもあります。他にも精神的な緊張で尿意をもよおすこともあります。

■心がけてほしいこと

改善のためには、体を冷やさないこと以外にも心がけてほしいことがあります。水分を摂り過ぎないようにしてください。ただし、少なすぎるのも要注意です。お酒や刺激の強いものは控えましょう。便秘も悪影響がありますから、食物繊維の多いものを積極的に摂って便秘にならないようにしましょう。適度な運動を毎日行うことも効果的です。

サツマイモの
ゴマ味噌田楽



体を温めビタミンCもたっぷり
サツマイモは、厚めの輪切りにして低温の油でじっくり揚げると甘味が増します。すりゴマ、味噌、砂糖、酒、みりんを鍋で煮詰めたゴマ味噌をサツマイモにかけて、熱々をお召し上がりください。
お好みで七味唐辛子や針生姜を散らしてもよいでしょう。