

# 一年の健康を考える 健康カレンダー



新年号なので、一月から十二月までの健康維持で、心がけたいことや注意したいことなどを健康カレンダーにまとめました。気になることがありましたら、お部屋に掲げているカレンダーに「〇〇」に注意などと書き込んでおくとよいでしょう。今年も健康に過ごしていくために、ぜひお役立てください。

## 一月・二月・三月 今年の健康目標

一年の計は元日にあり。改善したい健康目標をたて、健康改善を実践してみましよう。たとえば、血圧が高めの方なら、一日の塩分摂取量は7g以下にするなどの具体的な行動目標を決めて実行し、毎日血圧を測って記録するというように、具体的な行動と記録を行うことが健康改善の秘訣です。

### 冬は乾燥に注意

乾燥した日が続くと喉や鼻の粘膜の防御機能が低下して風邪をひきやすくなります。



外出時はマスクをかけ、室内では加湿器を使うなどして乾燥を防ぎましょう。また、冬は水分摂取量が少なくなり、体の中の水分が不足して肌が乾燥しやすい状態になりますので水分が不足しないように注意してください。

### 花粉症対策

猛暑の翌年はその影響でスギ花粉が大量飛散するといわれていますから今年も心配ですね。花粉症は症状が出てから治療すると効果が現れるまで多少時間がかかります。毎年つらい思いをしている方は症状が出る前に治療を始めることをおすすめします。



## 四月・五月・六月 今年もしっかり健康診断

健康診断の目的は病気の早期発見ですが、健康意識や予防意識を高めるという効果もあります。特に許容範囲を超えている、あるいは超えそうなる診断項目がある方は、結果のシートを保管して毎年見比べ、悪化しているようでしたら医師に相談して健康改善に取り組みましよう。

### 早めに紫外線対策

紫外線は美容の敵といったイメージが強いですが、実は皮膚病や眼の病気、免疫力の低下などさまざまな健康被害の原因にもなります。春から夏にかけて紫外線はどんどん強烈になりますから早めに紫外線対策を始めてください。



### 食中毒に注意

梅雨時になったら食中毒に注意しましょう。特に、乳幼児や高齢者、妊婦。肝臓疾患、がん、糖尿病の治療を受けている方、胃酸が少ないなど胃腸に問題のある方は、症状が重くなりやすいので十分に注意してください。食中毒は原因により対処方法が異なりますから、勝手に判断せず医師に診てもらいましょう。



## 七月・八月・九月 熱中症に注意



特に熱中症で注意したいのは、体が熱さにまだ慣れていない時季です。気温がそれほど高くない日や室内で

### 冷房病に注意

冷房が効いた室内に長時間いる場合は、軽い体操をするなど、なるべく頻繁に体を動かして血行促進を心がけましよう。また、冷房による室内外の温度差は夏バテの原因にもなりますから注意してください。

### 夏バテ対策

高温多湿が続くと体温調節が難しくなり、熱が体内にこもって疲れやすくなることや、腸の働きが低下して栄養が吸収されにくくなるのが夏バテです。ヨーグルトや酢を使った



料理、梅干、柑橘類などや、納豆、山芋、オクラなどのネバネバ食材などを積極的に摂って夏バテの予防と解消をしてください。

## 十月・十一月・十二月 インフルエンザ対策



今年はインフルエンザが流行するかは判りませんが、油断をしないように心がけてください。予防の基本は頻繁な手洗いと丁寧なうがいです。インフルエンザの原因となるウイルスを洗い流すためには、

### 急激な温度変化に注意

寒くなると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。特に温かい布団から出て寒いトイレに行くときや冷えた浴室で熱い風呂に入るといった急激な温度変化が危険です。日ごろから血圧の高い方は特に注意してください。

### 肝臓をいたわる

肝臓は健康な体を維持していくための化学工場。お酒を飲む機会が増える年末年始は、肝臓の働きを助ける亜鉛などのミネラルやビタミン、良質のたんぱく質が不足しないようにしましよう。牡蠣、豚肉のレバーや海藻、大豆製品などを積極的に摂るとともに、食べ過ぎや脂肪分の摂り過ぎ、添加物の多い食品、睡眠不足などに注意してください。

