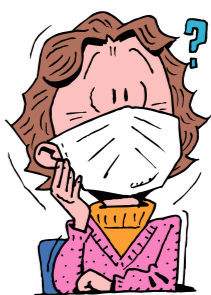


# 今年も無事に！ 師走に考える冬の健康



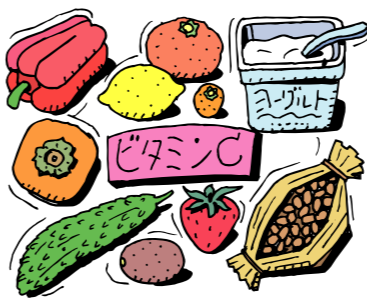
寒さや乾燥がいつそう厳しくなる師走。免疫力が低下して体調が崩れやすくなり、インフルエンザも流行しはじめる季節です。生活面では暮れに向けて何かと気ぜわしくなり、低温火傷やお風呂での事故などこの季節ならではのトラブルも。今回は、そんな冬を健康に過ごすための情報をご紹介します。



**■インフルエンザ・風邪対策**  
冬の健康対策で真っ先に考えたいのがインフルエンザと風邪の予防。特に高齢の方と幼児は重症化しやすいので注意が必要です。インフルエンザは例年12月から本格的に流行しはじめますので、まだワクチンの予防接種をしていない方は今からでも受けてみてはいかがでしょうか。



ところで、インフルエンザの予防接種をすれば風邪をひかないと思っていませんか。実は、両者は原因となるウイルスが異なるので、インフルエンザの予防接種をして風邪をひくことはあるのです。風邪の原因になるウイルスは普段から体内に入っていますが、免疫力のおかげで発症することはありません。この免疫力が低下すると侵入したウイルスの活動が活発になり、発熱や悪寒といった風邪の症状が出てしまうのです。では、免疫力を保つにはどうすればよいのでしょうか。



体を冷やさない、乾燥を防ぐ、疲れをためないといったことが基本的な対策になります。その上で、体内の免疫細胞の70%が集まる腸の状態を整えてくれる乳酸菌や、免疫力を保つ働きがあるビタミンCを積極的に摂りましょう。乳酸菌はヨーグルトや納豆などの発酵食品から摂ることができ、ビタミンCは柑橘類とイチゴに特に多く含まれています。

**■冬の栄養管理**  
免疫力以外の冬の栄養管理で注意したい点をご紹介します。

冬に免疫力が下がる原因は寒さと乾燥、さらには年末の忙しさからくる疲労などにありますから、

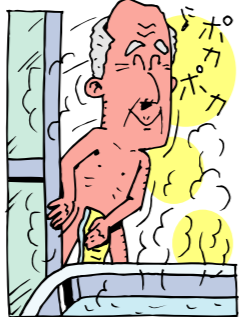
ウイルスが侵入しやすくなります。粘膜の抵抗力を高めるビタミンAが豊富なプロットコリーやニンジン、ホウレンソウ、レバーなどを積極的に食べてください。また、冬はたんぱく質不足に注意することも必要です。たんぱく質が不足すると体が冷えやすくなりますから、肉や魚、大豆製品を摂るようにしましょう。



## ■お餅の窒息事故に注意



これからの年末年始にかけて注意したいのがお餅を喉に詰ませる窒息事故。お餅による窒息事故の



血管が縮んで血圧が上がると、湯船に入ると血管が広がって急に血圧が下がるといった血圧の急変動にあります。この急激な温度変化で体がダメージを受けることを、ヒートショックといいます。寒いトイレでも同じようなことが起こります。ヒートショック対策の基本は寒暖差をなくすること。冬は浴室や脱衣所、トイレを小型の暖房器具で暖めておきましょう。また、入浴前にお風呂のふたを開けておき、シャワーのお湯で浴室全体を暖めておくのもよいでしょう。

## ■低温火傷に注意

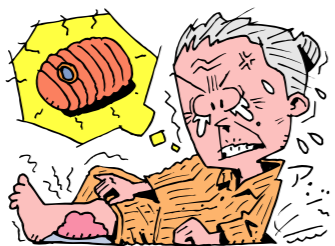
湯たんぽやカイロなどの低温の暖房器具に長時間触れることで起きる低温火傷。熱湯に触れれば



約半数が12月と1月に集中し、9割以上が60歳以上の方です。  
お餅に限らず、食品による窒息事故を防ぐには、  
●食品を小さく切るなど、食べやすい大きさにする。  
●急いで飲み込まず、ゆつくりと良く噛み砕いてから飲み込む。  
●食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせる。といったことが大切です。

## ■浴室やトイレは暖めておく

入浴中に脳梗塞や心筋梗塞などで亡くなる方は年間一万人以上ものぼるといわれており、その多くが冬に集中しています。その原因は、暖かい部屋から寒い浴室に行くとき



反射的に手を引きますが、低温火傷は長時間熱源に接触し続けるので皮膚組織の深層までダメージを受けてしまいます。特に就寝時低温火傷はほとんどが湯たんぽによるものなのでお湯の温度には注意してください。また暖房器具やその温風などを、体の同じ場所に長時間当て続けられないようにしましょう。

人間の体は適度に温められたとき、その機能が十分に発揮されるといわれています。冬こそ体を冷やさないことと、十分な栄養を心掛けてください。冷たい風に思わず体が縮こまるような日は、栄養たっぷりのアツアツのお鍋などを楽しんではいかがでしょうか。