



アストモスガス かわら版



2019年2月号

編集：アストモスリテイリング(株)
東北カンパニー青森支店

冬の健康管理しっかりと！

冬の健康管理

元気に冬を乗り切ろう

冬の健康について、注意したいポイントを集めます



【温度と湿度、お部屋の環境調整】

冬場は鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室温は20℃前後、湿度は50~60%以上を保つよう、加湿器の使用、換気をまめにする、濡れたタオルを干すなど身の回りの工夫により温度・湿度を調整しましょう。

また、寒さで血管が収縮し血圧が上がります。特に普段から血圧が高くなると、脳血管疾患を引き起こす恐れもあります。体を冷やさないよう服装にも注意し、保湿機能のある衣服やマフラー、手袋、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

【冬場の運動のポイント】

1. 運動前に体を慣らそう

ストレッチやラジオ体操のような軽い運動で体を十分に温める。
寒さが厳しい時は、気温が上がるまで運動を控える。

2. 体温調節・水分補給に心がけて

最初は暖かい恰好で始め、体が温まったら一枚脱ぐなどして、衣類の調節をする。

のどが渇く前にこまめに水分補給をする。水分補給は、のどの保湿にもなる。

3. 運動後にも注意して

ストレッチやマッサージなどでクールダウンし、休憩を十分にとる。クールダウンは温かい所で行う。

汗の処理や着替えを忘れずにする。

【感染症の予防】

手洗い・うがい・・・流水と石鹸での手洗いと、うがいは予防の基本です。

マスクの着用・・・鼻と口を覆うようにマスクを着用しましょう。

咳エチケット・・・咳とくしゃみの際はティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、なるべく他の人から顔をそむけましょう。

鼻水・痰などを含んだティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(蓋付)へ捨てましょう。

【ヒートショックに注意しましょう！】

「ヒートショック」とは、急激な温度変化で体がダメージを受けることをいいます。

冬の時期、入浴する際に、暖かい居間 → 寒い脱衣所・浴室 → 熱い湯船へと短時間で急激な温度変化が起こり、血圧の急激な上昇や下降が起こります。

【ヒートショックを防ぐための対策】

1. 温度差を減らす

脱衣所に暖房器具を置く。浴槽のふたを開けておく。

シャワーでお湯はりをする。

お湯の温度を適温(41度以下)にするなどして温度の差を少なくすることが大切です。

2. 入浴の際にも注意する

湯船に入る前に足からかけ湯をする。

足からゆっくりと湯に入る。

出湯の際はゆっくり立ち上がる。

入浴の前後に水分を補給する。

3. 食後1時間以内や飲酒時の入浴は控える

4. 高齢者や心臓病の人へはときどき声をかけましょう

また、浴室に限らず、トイレや廊下等でも注意しましょう。

毎日のちょっとした心がけで、寒さに負けない健康な体をつくり、快適に過ごしましょう。

絶対喜ばれる！青森県の人気お土産

「つがる漬け」

大振りの数の子と天然昆布、肉厚なスルメを特製だし醤油で仕込んだ、豪快で食べ応えのある海の幸。「ご飯のおかず、酒の肴に最適」



「なかよし」

イカとチーズの組み合わせが絶妙です。その美味しさにやみつきになります。

「スタミナ源たれ」

テレビ「秘密のケンミンSHOW」で一気に全国的に有名になりました。



「十和田バラ焼きのたれ」

【B-1グランプリ公認】
ベルサイユの薔華たれ

