

ほけんだより

身延山大学医務室 12月号
令和3年12月1日発行★



いよいよ寒さも本番となってきました！
今年は、昨年より寒さが厳しくなると予想され、また、
新型コロナウイルス感染症の第6波も懸念されています。
寒さ対策、感染症対策をしっかりとって過ごしましょう。

寒さ対策出来る服の着方

寒いと洋服をたくさん着込んでしまいがち、ただ重ねただけでは暖かさはキープできません。着太りせず快適に過ごすポイントは、いかに自分の体温を逃がさないようにするかです

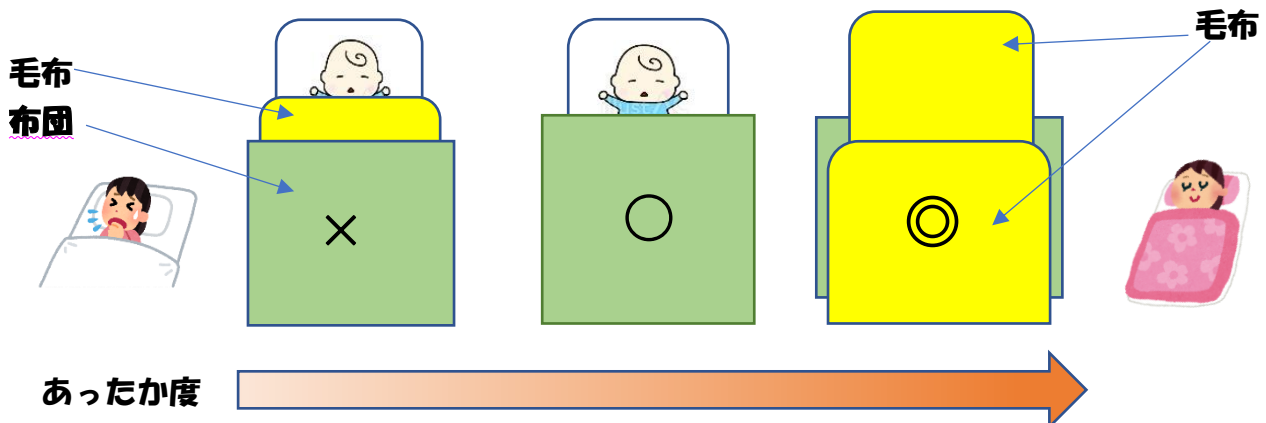
一枚目	汗を吸って保湿してくれる素材 機能性インナー（ユニクロ）は最適 コットンなどは汗が外に出ていかないので、汗冷えしてしまう	二枚目	血行が悪くならないように、肌着との間に若干のすき間ができるサイズ 綿やウールなどの素材で、裏起毛であればなお暖かい
三枚目	空気をたくさん含むことができるニット、スエット、フリース素材	四枚目	裏地がついているもの 裏地や表地の織りが密なもの 防水、撥水加工がしてあればなお良い

毛布の使い方が変わる、布団のあったか度

寒くなると毛布にくるまって寝ていることはありませんか？
毛布にくるまっても、なんとなくスースーして暖かく感じられない時もありますよね。

羽毛布団は体温を感知して保温するので、**直接身体に掛ける**のが鉄則です。

毛布は身体の下に敷くのがおすすめで、寝ている間に体から放出される熱を下から受け止めてくれるので保温効果バッチリです。さらに**寒い時期になったら、掛布団の上にもう一枚毛布（薄手の掛布団）をかける**と、ふたをされた状態になるので上方向への放熱を防ぎ保温効果が高まるので、心地よい睡眠が得られるでしょう。



冬こそ、意識的に水分補給を！

冬の時期は乾燥しており、汗や蒸発によって水分が失われると脱水状態を招きやすく、また、汗もかきにくく、冷たい飲み物は冷えるため飲みにくいので水分補給を怠ることもあります。寒い時期は風邪やインフルエンザも流行しやすくなり、この対策としてもカラダを潤すことが大切です。

鼻から喉まで続く粘膜にびっしりと生えた「線毛」は線毛運動（一秒間に 15～17 回程度の速さで波うつように小刻みに動いている）によって、鼻腔やのどの表面を覆う粘液に捕えられたウイルスなどは線毛により生じる粘液の流れに取り込まれ、咳や痰とともに体外に排除されたり、唾液と一緒に飲み込まれ胃液で分解されますが、カラダが乾燥するとこの線毛も水分不足によって乾燥するため機能が十分でなくなり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

◎いつ水分摂取するのが効果的？

*寝る前・起床時に一杯の白湯を

就寝中は脱水状態になりやすく、脳梗塞の危険が増します。

*日中、こまめに補給

食後またはお茶の時間として
外出からの帰宅後などのタイミングで

*夕、お風呂上りにコップ一杯

入浴中は汗をかくため、体は水分不足の状態になっている。入浴後忘れずに水分補給

◎何を飲めば良い？

*水、または白湯・お茶を中心に

スポーツドリンク・ジュースは甘みがあるので飲みすぎない程度に
アルコールは水分補給になりません（尿量が増えるので、脱水状態になりやすい）

