

# 保健だより 12月

朝の冷え込みが厳しくなり、暖房が恋しく感じる季節となりました。12月11日は『胃に良い』の語呂から『胃腸の日』だそうです。冬は、クリスマスやお正月とイベントが多いですが、胃腸をいたわってあげて下さいね。

## 12月の保健目標

気を緩めることなく、感染症対策を続けよう

### ☆ 今までと同じように感染症対策に取り組もう。

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減ったことで、少しずつ日常を取り戻してきていましたが、変異株「オミクロン株」が国内で初めて確認され、「第6波」の可能性を指摘する専門家もいるようです。

今まで同様、基本的な感染症対策を続けましょう。

#### ◆オミクロン株の特徴

突起に約30か所の変異がある

- 人の細胞に侵入しやすい可能性
- ワクチンや薬が効きにくい可能性
- 無症状感染もありうる
- 重症化しやすいかは不明

#### 「オミクロン株」って何？

国立感染症研究所によると、オミクロン株の変異は、これまでの変異株と比べても変異の多さが異例であるといわれています。そのため、人間の細胞内に侵入しやすくなったり、ワクチンの働きを弱めたりする可能性が心配されています。



感染症予防の大原則は、

- \* 規則正しい生活習慣を送る
- \* 基本的な感染症対策を怠らない ことです。

特に、冬休み期間中は生活習慣が乱れやすくなります。ウイルスに負けないために、規則正しい生活習慣を続け、免疫力を下げないようにしましょう。



人ごみをさける



マスクをつける



3食しっかり食べる



手洗いをする

# ☆思い当たることはありませんか？

新型コロナウイルス感染症の予防はもちろんですが、風邪予防として手洗いうがいや寒さ対策にも努めましょう。冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

### 末端冷えタイプ

★手足の先が冷える  
★10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

**原因**  
運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



### 内臓冷えタイプ

★お腹に手を当てると冷たい  
★お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

**原因**  
ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



### 下半身冷えタイプ

★上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

**原因**  
座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



### 全身冷えタイプ

★手足だけでなく、体全体が冷える

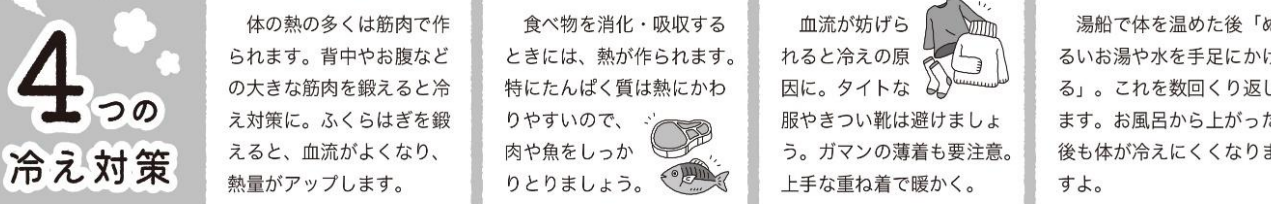
**原因**  
ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう！

## 4つの冷え対策

- 1 適度な運動で筋肉を鍛える**  
体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。
- 2 たんぱく質をしっかりとる**  
食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。
- 3 冷えから体を守る服装選びを**  
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。
- 4 お風呂タイムで冷えにくい体に**  
湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



# ☆風邪予防や感染症対策のために、部屋の換気をしましょう。

## 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。

**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

