



## 上手な冷え対策で快適な冬を

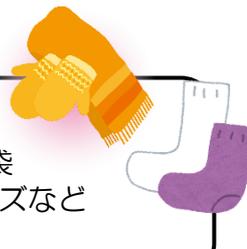
2023年から2024年にかけての冬は例年よりも気温が高くなると予報されているとはいえ、寒さを実感する日が続いています。

暖房器具が頼りですが、着るもの、食べるもの、運動で身体の内側からも温め上手に寒さを乗り越えましょう。

### 衣

#### 3つの首く首、手首、足首を温める

太い血管の通っている3つの首を冷やさないようにマフラーや手袋を活用しましょう。家の中でもレッグウォーマーやルームシューズなどで足を保護して体温の低下を防ぎましょう。



### 食

#### 鍋で身体も部屋も温めて一石二鳥に

鍋は食べることで身体が内側から温まり、湯気で部屋の湿度を上げることで体感温度も上がります。また、ショウガなど体を温める食材を取り入れましょう。



### etc.

#### 運動、入浴で身体をぽかぽかに

- ・入浴はシャワーですませるのではなく、ぬるめのお湯に首までつかりましょう。また入浴後は靴下を履く、1枚羽織るなど、温まった状態を維持しましょう。
- ・運動することで筋肉を増やす、血行を促す、新陳代謝が上がるなど期待できます。ちょっとつま先立ちをするなどの無理のない軽い運動を日常生活に取り入れてみましょう。



### 入浴は身体を温める良い手段ですが ～ヒートショックには注意しましょう～

寒い冬に気を付けなければいけないことの一つにヒートショックがあります。

温度差の大きい環境を行き来すると血管が縮んで血圧が上がったり、広がって血圧が下がったりを繰り返します。この血圧の変動が心臓や血管に負担をかけ、場合によっては心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。

ヒートショックが起きやすいタイミングとして知られているのが入浴時です。

暖かい部屋から寒い脱衣場・浴室へ移動することで血圧が上がり、その後また暖かいお湯に入ることによって急激に血圧が下がります。この短時間で起きる血圧の変動が身体に大きな負担をかけます。

脱衣場や浴室に暖房器具を設置する、シャワーであらかじめ浴室を暖めておくなど寒暖差を減らす対策、湯舟のお湯は41℃以下にして長湯は避けるなどの入浴による負担を減らす対策とともに、万が一体調を崩した場合にも早く気付いてもらえるよう入浴することを家の人に知らせるなど、ヒートショックから身を守りましょう。



# 寒暖差アレルギー

風邪でもない、花粉症でもないのに鼻水が出たりくしゃみが出たり…体調がすぐれないことはありませんか？可能性の一つとして「寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）」があります。「アレルギー」といっても何らかのアレルゲンがあるというわけではなく、原因は明らかにはされていません。温度差が約7℃以上になると出やすいといわれ、温度差が激しいことにより自律神経が乱れ、鼻の毛細血管の収縮・拡張がうまくいかなくなることが症状を招くと考えられています。

主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりなど鼻炎の症状に加え、だるさや食欲不振も現れます。

衣類の調整等で寒暖差を軽減する、軽い運動を習慣にして筋肉をつけ体温調整のしやすい身体にする、ストレスの軽減や規則正しい生活で自律神経を整えるなどが予防につながります。



## ドライアイ、“3つのコン” 対策を

冬はお肌の乾燥の乾燥が気になりますが、目の乾燥にも注意が必要な季節です。

目が乾く、目が疲れやすい、目がゴロゴロする、光をまぶしく感じるなどの不調を感じたら、「ドライアイ」を疑ってみてください。

ドライアイは目の表面を守っている涙が不足し、不安定な状態になることにより発生します。

涙は水分の蒸発を防ぐ「油層」と、目に栄養を運ぶ、乾燥を防ぐ、角膜の表面をなめらかにする、ゴミやほこりを洗い流す「液層」の2層からなっています。様々な要因によりバランスが崩れるとドライアイを引き起こしやすくなります。

要因としては加齢による影響が大きいですが、外的な要因も挙げられ、特に影響が大きいものが“3つのコン”と言われています。この3つのコンを意識し対策をたてることがドライアイの発生や悪化の予防につながります。その他病気や服用している薬がドライアイの原因となることもあります。気になる症状がありましたら医療機関に相談してみてください。

### ドライアイの悪化要因 “3つのコン”

#### ○エア “コン”

エアコンの風を直接受けるような環境は避けましょう。また、エアコンの使用により空気が乾燥し目から涙が蒸発しやすくなります。部屋の加湿を心がけましょう。



#### ○パソ “コン”

パソコンやスマホの画面を注視してまばたきが減ることにより目の乾燥が進んでしまいます。作業中は意識的にまばたきの回数を増やしましょう。



#### ○ “コン” タクトレンズ

コンタクトレンズの装着により涙が分断され涙の層が不安定になること、レンズが涙を吸収してしまうことにより乾燥しやすくなります。できるだけ長時間の使用は避けましょう。

