

## 寒さや寒暖差に起るさまざまなリスクに備えましょう

寒い日や1日のなかで寒暖差が激しいと、体にさまざまな影響を及ぼすので、その対策をご紹介します。

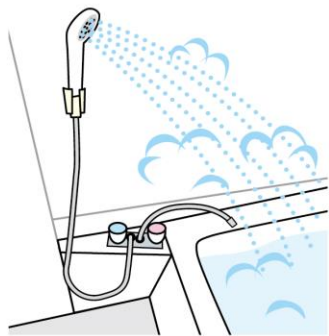


みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「寒さや寒暖差対策」です。  
まだまだ寒い日が続いたり、1日のなかで寒暖差が激しい日もありますね。そんななかで、気を付けた方がよいことがいろいろあります。

### 血圧の変動や脱水、胃腸炎にご注意を！

#### ●ヒートショック

室内や屋内外の急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、体に負担をかけます。たとえば、暖かい部屋より気温が低いことの多い脱衣所や浴室。寒い思いをして湯船に浸かると、体内に急激な温度変化が生じ、血圧の変動につながります。そこで、脱衣所は、小さな暖房を導入するなどし、浴室は、入る少し前に浴槽のふたを開けるなどして空間を暖め、部屋との温度差をなくすることが大切。また、ゴミだしなどちよつとの外出でも急激な温度変化を感じ



湯船に向かってシャワーをかけることで浴室を温めることもできますよ

#### ●脱水症状

汗をあまrikaかかない時期だけに、気づきにくい脱水。でも、季節問わず起るので、のどが渇きを感じなくても、1時間に1度、コップ1杯程度の水を飲んだり、塩気のあるおやつで塩分を摂るなどして、意識しましょう。ほかに、歓送迎会やお花見で酒量が増えるときも要注意！お酒は利尿作用があるので、水分補



人は、睡眠中にコップ1杯の汗をかかといわれているので寝前の水分補給もぜひ！

#### ●胃腸炎

ノロウイルスなどの胃腸炎のピークは冬と言われますが、季節の変わり目は体調管理も大変なので、油断は禁物。食品を十分に加熱し、調理器具を丁寧に洗う、まな板を魚や肉用と野菜用に分けて使うなどして、対策を。手洗いも丁寧に。指の間や指先、手首まで意識して行いましょう。

るので、しっかりと防寒しましょう。

給にはなりません。お酒の合間や飲んだ後の水分補給をお忘れなく。

### やけどや血流の悪さにも気をつけましょう

#### ●低温やけど

ぽかぽかでなかなか抜け出せない「こたつ」。でも、ヒーターの近くに足などが長時間あると、低温やけどのリスクが。また、貼るカイロや湯たんぽなども要注意です。低温やけどは、皮膚の奥深くでゆっくり進行し、強い痛みを感じたときは、すでに症状が進行しているケースもあるそう。そこで、こたつはタイマーを使うなど、長く入りすぎないように意識することが大切。湯たんぽなどは、就寝前まで布団に入れ、寝るときに取り出すことをおすすめします。貼るカイロは、厚めの服の上に貼ることで、肌への負担を軽減できます。注意書きを読んで使いましょうね。



横になり、手足を上げ、ぶらぶらさせる「毛管運動」も血流改善に良い♪

寒さによって血流が悪くなり、体温の調節機能がうまくいかないことをいいます。そんなときは、少しでも体を動かしましょう！ウォーキングなども良いですね。家でもできる簡単な方法として、鼻で息を吸いながら、肩に力を入れてグーツと引き上げ、3秒ほどキープ、そして息を鼻か口で吐きながら思いきりストン！と肩を落とす動作や、椅子に座って床にタオルを置き、足指を使ってタオルをくしくしくと引き寄せる動作などは、おすすめです。



頭の体操！間違ひさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが5箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー

