

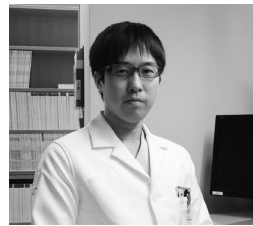
ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第120話

冬の健康管理



市民病院
総合診療科医師
福島 大史 監修



気象庁の「寒候期予報」によると、12月から平成30年2月の冬の気温は、全国的におおむね平年並みで、昨年より冷え込むことはなさそうです。しかし、冬は健康管理が難しい季節です。そこで今回は、冬に多い病気やけがの予防など、元気に過ごすためのポイントをお話しします。

●冬に多い病気 「感染症」

①インフルエンザ

気温が低くなると空気は乾燥し、インフルエンザなどウイルス性の病気が流行しやすくなります。外出時はマスクを着用し、外出後は「手洗い・うがい」をし、感染予防に努めましょう。また、予防接種を受ける

こともお勧めします。室内では、加湿器など使用し適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

②ノロウイルス

冬を中心に急性胃腸炎などを起こし、高齢者が感染すると重症化することがあります。人や食品などを介して感染しますので、調理前、食事前、トイレの後には流水で手洗いをしましょう。また、カキやアサリなどの貝類は、十分加熱して食べましょう。

「高血圧」

冬の寒さは血管を収縮させて、血圧を上げます。高血圧は狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの原因となります。

①外出時の対策
マフラーや手袋、防寒着などを着

用して急激に体を冷やさないようにしましょう。寒い冬の朝は血圧が上昇するので、特に注意が必要です。散歩や運動は、朝の時間帯は避けて、暖かい日中にしましょう。

②室内での対策

トイレや浴室、脱衣所など家の中でも寒いところがあります。あらかじめ暖めておくなど温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は、一枚羽織るなど防寒の工夫をしましょう。

●気をつけたいケガ 「冬に多い入浴事故」

脳卒中、心筋梗塞などによる入浴事故は冬に増加します。急激な温度の変化により、血圧の乱高下や脈拍の変動が起こるヒートショック現象が原因です。ヒートショック現象は、失神や心筋梗塞などを起こしかねないとても危険な現象です。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行い、湯温はぬるめ（39～41℃）にして長湯は控えましょう。また、食事の直後や、気温の低い早朝・深夜の入浴はできるだけ避けましょう。

「凍結などによる転倒」

路面の凍結による転倒で骨折し、それがきっかけで寝たきりになることもあります。冷え込んだ朝は外出を控えるなどの用心をしましょう。

●生活の中での注意 「お酒の飲みすぎ」

年末年始は飲酒の機会が増えるため、お酒の飲みすぎに注意しましょう。ふらつき、転倒によるけがに注意しましょう。また、酩酊状態での入浴は体に負担がかかるだけでなく、溺れる恐れがあるため避けましょう。

「お餅による窒息」

お餅をはじめとした粘着性のある食べ物による窒息事故を防ぐために、小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。介助が必要な人には、「横になった状態」「おおむけに寝た状態」では食べさせないように注意しましょう。

「低温やけど」

通常のやけどとは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こります。一方、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常のやけどよりも治りにくいです。使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝たりしないようにしましょう。

今回お話したことに注意して、この冬も元気に過ごしましょう。

