健康だより

No. 282　2024 年　12 月発行

～冬の健康づくり～

今回の健康だよりは、寒さの厳しい冬を健康に過ごすためのポイントをお送りします。

・入浴するときの「ヒートショック」に注意！

暖かい部屋から寒い部屋の移動など、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することがきっかけで、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと言います。

暖かい浴室から冷えた脱衣所に行く、冷えたトイレに入る、寒い朝に急に布団から出る等、寒暖差がある場面には注意が必要です。

・感染症対策をしっかりしましょう

空気が乾燥した冬の季節は、ウイルスにとって比較的過ごしやすい環境となります。いつも以上に清潔に気を付けて、うがい・手洗いをこまめに行いましょう。エアコン・加湿器等を正しく使用し、適切な温度・湿度を保ちましょう（室温２０℃ 湿度５０～６０％を目安に保つ）。また、身体の抵抗力を落とさないことも大切です。

・冷えを予防しよう

冬は気温が下がるため、身体も冷えます。特に寒い時には身体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようするため、末端である手先・足先には血液が行き渡りにくくなり、冷えを強く感じるようになります。服装を工夫したり、冷えている部位は、カイロを使用したり、局所を温めましょう。入浴時は、お風呂につかりましょう。代謝を上げることで、体温を維持します。運動不足にも注意しましょう。

・冬にも起こる！かくれ脱水

冬も脱水に注意が必要です。冬は空気が乾燥していることに加えて、気温が低く、喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすくなります。加えて高齢者は喉の渇きを自覚しにくいため、水を飲む機会が更に減ってしまいがちです。

食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。

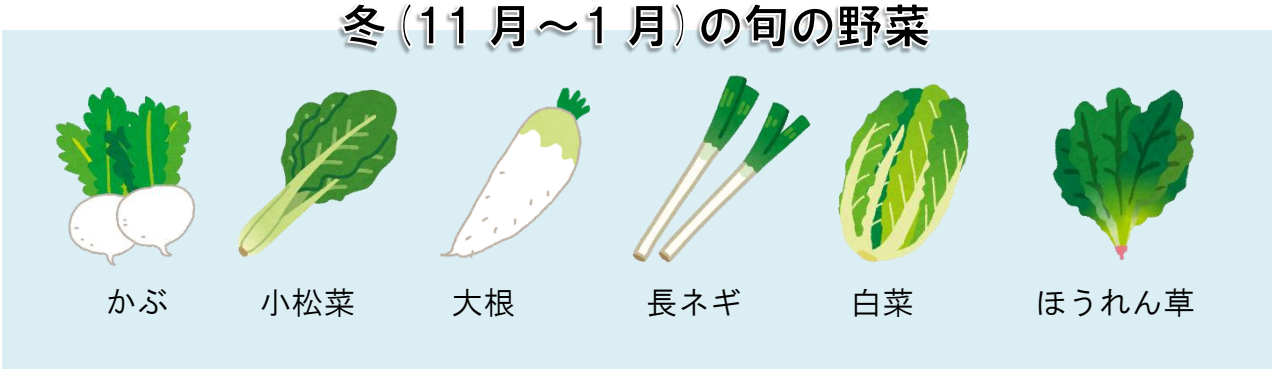
・食べすぎ・飲みすぎに気を付けましょう。

冬は忘年会や新年会、クリスマスやお正月等、食事やお酒を楽しむ場面が増える季節です。食べすぎ・飲みすぎに気を付けて、体重の管理も忘れないようにしましょう。

・旬の食材を食べましょう！

日本では古来より四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。旬とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のこと。また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。

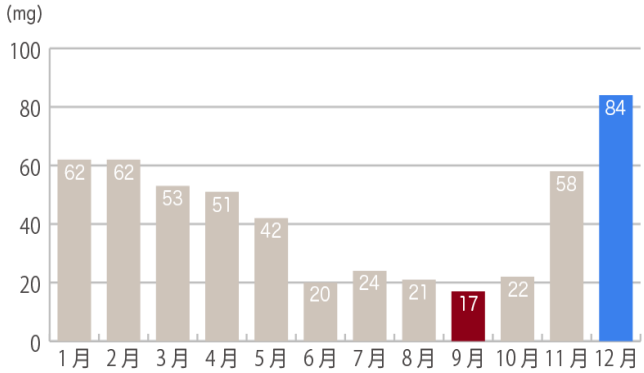
冬（11 月～1 月）の旬の野菜



～旬の食材は栄養成分も豊富～

ほうれん草などは店頭に１年中並んでいますが、出回り最盛期とそれ以外の時期では、栄養成分にどの程度の差があるのでしょうか？
実験では、東京とその近郊の５店舗において毎月店頭でよく売れている品種、そしてより新鮮なほうれん草を１年間分析しました。
その結果の一部として、ビタミンＣを 100g 当たりで比較してみると、出回り期の 12 月では 84mg あるのに対して、９月には 17mg でした。出回り期と比較して約５分の１の結果となっています。１年間を通しての平均値は 43mg でした。野菜や果物は出回り期が長く１年中手に入れることができますが、旬を考慮した季節感のある献立を心がけるようにしましょう。

図：ほうれん草のビタミン C 含有量の月別比較



寒さが厳しくなってまいります。
皆様どうぞお健やかにお過ごしください。

発行機関：周防大島町病院事業局　作成担当：東和病院附属健康管理室　引用・参考文献：e-ヘルスネット（厚生労働省 HP）