



* * 冬の健康生活について * *

令和6年の年明けは、いかがお過ごしでしょうか？

お正月から災害や事故のニュースがあり、心をいためておられる方も多お思
います。まずは健康第一でこの冬を過ごす方法について、考えてみました。

<乾燥する冬は、体の水分がへりやすい>

冬は、夏とくらべてのどのかわきを感じにくいいため、水分をとることを忘れがちですが、体の外へとでていく

水分は多く、知らず知らずのうちに「かくれ脱水」のようになっていることがあります。

○症状としては、頭がいたい・気力が続かない・昼間でもすごくねむくなる・食欲がない・胃のもたれ・

おなかの調子が悪い・体に力が入りにくい・筋肉のいたみ・足がつるなどさまざまです。

○脱水かどうかのチェック方法は、のどがかわく、体重が急にへっている、おしっこの色がこ

ゆい、37度前後の熱がつづく、ひふがポロポロおちる、口の中がねばつく、排便の量や回数

がへっているなどです。

○予防するには、朝おきたらコップ1杯の水をのむ、2~3時間ごとにコップ

1杯以上の水をのむ、定期的に窓をあけて空気の入れかえをするなどです。



<体の不調は「冷え」からやってくる！>

○「冷えは万病のもと」というように、昼間はおきて体を動かし夜は早めに休むという生活ができていなか

ったり運動不足などからも、肩こりや腰のいたみ、肌あれや生活習慣病など多くの関連があります。

○体を温めて冬をのりきろう。

規則正しい生活リズムを作る。ゆっくり体を動かして体をゆるめる。食べ物などで体の中

から温める。暑すぎないお風呂にゆっくりつかる。できることを取り入れてみてください。

