

寒くなってくると増えるのが、冬の体調不良。ぐっと冷え込む冬は、1年でもっとも体調を崩しやすい季節です。健康に過ごすためには、冬の体調管理法を知ることが大切です。

そこで今回は、冬を健康に過ごすために効果的な基礎知識をご紹介します。



# 健康いきいき ～冬の体調管理について～

**冬の体調管理**は  
ここに気を付けて！  
寒さ対策や感染症に注意が必要！

## 冬の時期に体調不良になる代表的なパターン

- ① 季節性の感染症(風邪・インフルエンザ)
- ② 感染性胃腸炎(ロタウイルス・ノロウイルス)
- ③ 血行障害(狭心症・心筋梗塞)



### 冬の体調管理②

## ウイルス胃腸炎にかかる前に

ロタ・ノロウイルス胃腸炎を予防するには？

- ・排便後や、調理や食事の前には十分に手を洗う
- ・二枚貝(牡蠣類)は、中心部まで十分に加熱する
- ・家族に感染者がいる場合は、食器衣類などを消毒する

### 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが附着している可能性があります。

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

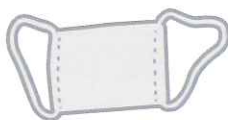


### 咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおきましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。



### 冬の体調管理①

## 風邪・インフルエンザ対策を

風邪を予防するには？

- ・おでかけ後の手洗いやうがいを徹底する
- ・しっかり眠り、疲れやストレスをリセットする
- ・ビタミンAとCをしっかり摂取する
- ・重ね着や半身浴などで、体をちゃんと温める

新型インフルエンザ等の対策においても日頃からの感染予防が重要です!!

### 冬の体調管理③

## 狭心症・心筋梗塞の予防方法

狭心症・心筋梗塞を予防するには？

- ・腹八分目、バランスのとれた食事を心がける
- ・塩分は8g以下、糖分は15g以下、油は15cc以下
- ・ウォーキングやジョギングなど有酸素運動をする
- ・血管を細くする恐れがあるので、タバコはやめる
- ・飲酒は週に3回程度に、休肝日をもうける
- ・朝起きたときに、コップ1杯の水を飲む
- ・睡眠を十分にとって、一日の疲れをとっておく

【出典：内閣官房新型インフルエンザ等対策室】