外来プチ新聞 2020年(第36回) 冬

こんにちは！　外来看護師です。
雪が降らないまま、穏やかな新年を迎えることができました。
ですが、冬は寒く、その為体力を消耗したり、空気が乾燥しているのでインフルエンザや風邪等感染しやすい季節になります。
私の家には小さな子供から、高齢者までが暮らしています。
そんな中でのわが家の冬ならではの健康対策を聞いてください。

わが家の健康対策

インフルエンザを予防しましょう!

「かからない」
「うつさない」

1.バランスのよい食事をとる

実践中

バランスの良い食事をと思っても実践するのは難しいですよね
わが家では水炊き、寄せ鍋など、蒸気の出る調理方法で体の温まる食事を心がけています。

2.お部屋をしっかり加湿する

実践中

石油やガスファンヒーターが乾燥しにくいってご存知ですか？
水蒸気でうるおいをプラスするから乾燥しにくいんです。わが家はガスファンヒーターを使ってます

3.しっかり睡眠をとる

十分な栄養と睡眠をとって日々の体調管理を大切にしましょう

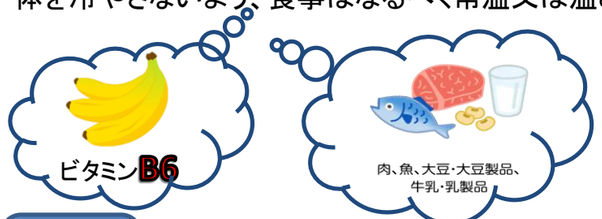
衣食住、生活習慣から**乾燥対策**を始めよう

衣

刺激や摩擦が乾燥の原因になることもあります。
ゴムがきついものや体にフィットする洋服は刺激になりやすいので、ゆったりと着られるものを選びましょう。下着は縫い目が当たらない工夫がされているものを。タグははさみで切り取るなどして摩擦を防ぎましょう。

食

タンパク質は体の保水効果を高める働きがあります。ビタミンB6はタンパク質の代謝に欠かせず、ビタミンB2は肌の再生をサポート、ビタミンCはコラーゲの生成をサポートします。
また、冷えて血行が悪くなると、肌本来の機能が発揮できず乾燥を招く原因に。体を冷やさないよう、食事はなるべく常温又は温めて食べましょう。



住

部屋の湿度は40－60%を目安に保ちましょう

実践中

部屋によっては加湿器を使用し、部屋にそれぞれ温度計・湿度計を置いて、時々確認しています。

お風呂

38-40℃程度のぬるま湯がおすすめです。長めに浸かるほどに角質に水分が入り込みます。
熱いお湯に浸かると肌に必要な皮脂が奪われてしまうので、熱めの温度が好きな方は短時間ですませましょう。

ヒートショックに気を付けよう

実践中

脱衣所や浴室を事前にあたためています