



保健医療課 健康推進係長  
山脇明子

# 冬の健康

## ～元気に冬を過ごそう!～

**冬將軍の到来です!**  
寒い冬を元気に過ごすための  
ポイントをご紹介します。

冬はなんといつてもかぜ、インフルエンザなどの感染症の予防が重要。

### かぜ、インフルエンザの予防

昔から手洗い、うがい、マスクはかぜ予防の基本であると言われていますが、医学が進歩した現在でも最も重要な防御法であることに変わりません。かぜは咳やくしゃみだけでなく、手に付いたウイルスが口や鼻に入ることでも感染するので、まめに確実な手洗いをすることが重要です。うがいは、口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。外出から帰った時だけでなく、1日3回程度行いましょう。マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。



### かぜに負けない体づくり

#### 食事編

これから年末にかけて、おいしいものを食べたり、お酒を飲んだりする機会が増える時期。とはいえ、食生活のバランスには気をつけたいところです。偏らず、いろいろな食材をとることを心がけ、特にビタミンAやCを多く含む果物や野菜をとり、免疫力を高めましょう。

#### 生活編

#### よく笑い、よく眠る

笑うことで体の免疫力が活性化されます。笑顔をつくるだけでも効果があると実証されています。ゆったりとした睡眠も効果的です。

#### ほどよく運動をする

家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節ですが、免疫力を高めるためにも簡単なストレッチ体操やウォーキングをしましょう。ただし、寒い日の路面状態には気をつけ、転倒を防ぎましょう。水分を十分取ることも大切です。



#### 環境を整える

いっき、乾燥しすぎる冬は、ウイルスにとつて理想的な環境。室温は20℃前後、湿度は50～60%以上に保つように心がけます。加湿器を使ったり、洗濯物を室内で干したりするなど工夫しましょう。また、室内ではホコリやカビも抵抗力を弱める「敵」。こまめに10分間程度換気をしましょう。

#### 衣服の調節

厚手のもの1枚より、薄手のものを重ね着する方が保温に効果的。また、首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、保温効果が高まります。

以上のことを日々の生活の中で心がけ、楽しく元気にこの冬を乗りきりましょう!