



保健だより

冬号 2014



寒さがひとしお身にしみる季節ですが、この季節にしか味わえない雪景色など冬ならではの楽しみも見つけてみてはいかがでしょうか。また、風邪やインフルエンザが流行してきました。手洗いうがいはもちろんですが、休息や栄養、環境を整えて風邪を予防していきましょう。

Q 風邪とは？

ほとんどがウィルスの感染です。「感冒」、「急性上気道炎」、「風邪症候群」といわれます。



風邪のウィルスは、
200種類以上！

病院で処方されるのは咳止め剤、痰切り剤、解熱剤など症状を軽減する薬です。

治療薬はなく、風邪薬を飲んだりして症状を軽減しているうちに身体の免疫力により治癒します。風邪は予防が大切です。

Q どうして乾燥すると風邪をひきやすい？

寒くなって空気が乾燥すると喉の粘膜が乾燥して炎症を起こしやすくなり防御力が衰えてきます。



ゴホン10万、
ハクション100万

湿度が低くなると、ウィルスが軽くなり空気中に漂いやすくなります。人が空気を吸い込み鼻や喉から感染します。ウィルスは、湿度を40%以上を保つと活動が低下しますので適度な湿度が必要です。

～予防について～
バランスのとれた食事と運動を心がけ、しっかりと睡眠をとり、免疫力をあげましょう。また、マスクや加湿をして予防しましょう



最近、寒さで運動する機会が減ってきていませんか？

日々の生活を振り返り、日常生活の中に運動を取り入れましょう！まずは、運動不足チェックしてみましょう。

- 歩いて10分以上かかる所へは、車やバス、電車を使う
- バスや電車で空席があると、必ず座る
- 休日は何もしないでゴロゴロすることが多い
- 1階分でもエスカレーターやエレベーターを使う
- 人ごみの中で、とっさに人をよけられない
- 立ったまま靴下をはけない
- 座ったり立ったりするときに「よいしょ」と言う
- 10分以上歩くと、ひざや腰が痛くなる
- 坂道や階段をのぼると、息切れがする
- 腰まわりが太くなり、合わなくなった服がある
- 肩や首、背中が凝りやすいほうだ
- 腕を上げると、すぐに疲れる



何個該当になりましたか？ ⇒ ____ 個

<回答>

● 0～2個

まだ大丈夫です。今後も、日常生活の中で積極的に「動く」ことを心がけ、体力の低下を防いで下さい。

● 3～4個

運動不足になりかかっています。わざわざスポーツをしなくても、日常生活の中でも運動不足は解消できます。仕事が早く終わった日は、少しお散歩というのも良いかもしれません。

● 5～9個

もう、りっぱな運動不足です。なんとなく、体が重く感じるようなことはありませんか？「通勤時にエスカレーターでなく階段を使う」など、できることから始めて下さい。

● 10～12個

かなりの運動不足です。「忙しくてつい…」とばかりも言ってられません。運動不足は体力低下に直結します。日常生活の中で、少しでも多く「歩く」ことを心がけ、運動を習慣づけて行きましょう。

お肌に優しい掃除<重層編>



掃除に大役立ちの重層ですが、保湿と美容にもよいそうです。入浴剤としてコップ1/2杯(100g程度)を浴槽(140L)に入れて混ぜるだけです。残り湯を洗濯に使っても良いようですが、浴槽に洗面器やお風呂グッズを漬けて置いて軽く擦るとキレイになります。この時期は乾燥して、手あれがひどくなります。重層やクエン酸を使って、楽しく簡単に掃除したいです。

2015年になりましたね。食べ過ぎ・飲み過ぎに注意して身体にやさしい1年にしましょう。



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 中田 永井)
〒960-0114 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188