2015

冬

保健だより

寒い日が続いていますね。空気の乾燥から、風邪やインフルエンザも流行しています。うがい・手洗いの徹底と、バランスの良い食事をして風邪に負けない体を作りましょう。

身体の外側と内側から

乾燥を防いで元気な冬を過ごそう！

乾燥はさまざまな感染症に罹るリスクを高めるだけでなく、肌荒れや冷えなどのトラブルを招く原因となります。一般的に湿度が40%以下になると乾燥しているといえます。室内の湿度は40～60%、室温は20～23℃くらいが理想です。適切な乾燥対策をして冬のトラブルを解消しましょう。

対策1 お部屋の湿度を保ちましょう

加湿器を使う、洗濯物や濡れタオルを干しておくなどして、お部屋の乾燥を防ぎましょう。フローリングであれば、床の水拭きを行うことで湿度を上げることが出来ます。また、お部屋に観葉植物を置くと根から水を吸い上げ、葉から出す「蒸散作用」で、自然の力で加湿をしてくれます。

対策2 身体を冷やさないようにしましょう

冷えは肌の乾燥とも密接に関わってきます。身体が冷えてしまうと血行が悪くなり、肌への栄養が届きにくくなります。しかし、暖房のつけすぎも空気の乾燥を招きますので注意が必要です。室温は25℃を超えないようにしましょう。衣類を調整する・暖かい飲み物を飲む・有酸素運動やストレッチで血行を良くするなどご自分に合った方法で冷えを予防しましょう。

対策3 ビタミンの摂取で乾燥予防

ビタミンAには、新陳代謝を高め、乾燥を防ぐ働きがあります。他にも、ビタミンBには代謝促進の効果や、ビタミンEには血行促進の効果があります。また、脂分を適度に摂る事も大切です。偏食をせず、バランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミンAを多く含む食品・・・緑黄色野菜・海藻類・卵・レバー　など

対策4 生活習慣を見直しましょう

睡眠・・・睡眠が不足すると、保湿力の高い新たな皮膚を生む機能が停滞するため、乾燥の原因となります。毎日の質の良い睡眠が大切です。

たばこ・・・たばこを吸うことで、血液の循環・代謝が悪くなり、肌の保湿成分が減少し乾燥に繋がります。禁煙にチャレンジしましょう。

おまけ★

乾燥を防ぐ洗顔方法

●26℃～30℃のぬるま湯で洗顔する
⇒高温のお湯で洗顔すると必要な肌の保湿成分まで落としてしまいます。

●顔に直接シャワーを当てないようにする
⇒顔の皮膚は薄いので、シャワーの刺激でもダメージになります。

●洗顔の時、タオルで拭くときは擦らず優しく
⇒ごしごしと強く擦ると摩擦が乾燥を招きます。

冬はやっぱり鍋♪

寒い季節にお勧めなのはお鍋。豆腐や肉や魚と一緒に、たくさんの野菜を食べることが出来ます。家族で鍋を囲めば、心も体もぽかぽかになりますね。色々な具材にチャレンジしてみて下さいね。

海鮮鍋

エビ・カニ・ホタテ・タコ・イカなどに含まれるタウリンがコレステロール値を下げ、血圧を一定に保つのに役立ちます。ただし、食べ過ぎには要注意！！

キムチ鍋

冷え性の方におすすめ。スライスしたにんにくを入れるとアリシン成分の働きで更に血行がよくなります。

ほうとう鍋

かぼちゃの豊富なカロチンにより、のど・胃の粘膜を守り風邪を予防。根菜類は体の中で暖かさが持続。薬味に唐辛子を入れ更に暖かさアップ。