

寒くなり空気が乾燥しています。インフルエンザや感染性胃腸炎を起こすウイルスは、冬の気温や乾燥を好みます。また、寒さで体温が下がると体の抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理せず休養」などの基本的感染症対策を心がけましょう。体を温めたり、水分補給をしたり、加湿をすることも大切です。

## のどの乾燥対策アレコレ



## ☆感染性胃腸炎にも気をつけて！

細菌やウイルスなどの感染性病原体による嘔吐、下痢を主症状とする感染症。原因はウイルス感染（ノロウイルスなど）が多く、秋から冬にかけて流行。

- ◎感染予防の基本は「手洗い」。
- ◎二枚貝や鶏肉は中心部まで十分に加熱調理する。
- ◎患者の便や嘔吐物、汚れた衣服には直接接触らない。
- ◎嘔吐物などの処理をする場合は、
  - ①窓を開ける。
  - ②使い捨ての手袋・エプロン・マスクを着用する。
  - ③消毒液\*1に浸した新聞紙等で、汚物を外側から内側へ拭き取る。
  - ④その後水拭きをする。
  - ⑤使った手袋等はゴミ袋に密閉して捨てる。

### 消毒液\*1の作り方（500mlのペットボトル使用の場合）

次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤：ハイターなど）を、ペットボトルのキャップ2杯分、空のボトルに入れて、全体量が500mlになるように水で薄める。

消毒液には、金属の腐食や衣服等の脱色作用がある。塩素系漂白剤の使用に当たっては、製品の「使用上の注意」を確認すること。

## ☆低温やけどに御注意を

カイロや湯たんぽ、電気カーペットなど、短時間の接触では「温かくて気持ちいい」と感じる程度の温度の物を、長時間にわたって皮膚と密着させることで、皮膚が熱によってダメージを受け、低温やけどを発症します。

火や熱湯などの場合は「熱い！」と感じ、反射的によけられますが、低温やけどは熱さや痛みを感じにくいので、気がつかないうちに症状が進行していくのが特徴です。低温やけどは、見た目は軽症に見えても、実際には皮膚の深部までダメージを受けた重いやけどであるケースもあります。「低温やけどかな」と思ったら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

### 予防方法

- ・皮膚に直接触れることを避ける。
- ・長時間同じところに当てたままにしない。
- ・電気カーペットや電気毛布はタイマーを使う。
- ・防寒グッズ、暖房器具の説明書を読み、正しく使う。



## ☆寒いと体が固まる その理由は？

寒い→体温を逃さないように血管が収縮・体温を上げるために筋肉も収縮→血行が悪くなる→酸素・栄養の循環が滞る→老廃物がたまる・筋肉が硬くなる

大まかに表すと、このようなことから、体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなります。また、ケガが治りかけているところや調子が悪いところに痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、手軽にできる体操やストレッチがお勧めです。ちょっとずつでも毎日やると効果があります。

体を温める→血管が広がり血行が良くなる→筋肉や内臓に酸素や栄養素が行き渡る→老廃物の排泄・免疫機能が促進→疲労回復・病気の予防

- 食事で体を温める：ジャガイモ、にんじん、ゴボウ、しょうがなど。
- 飲物で体を温める：紅茶、烏龍茶など。コーヒーは体を冷やします。
- 運動で体を温める：手首足首のストレッチなど。
- 入浴で体を温める：37~40℃くらいのお湯に無理をしない程度に10~15分つかる。  
ぬるめのお湯で、副交感神経が優位になって、リラックス効果が期待できます。

