



# 保健師だより



## ～冬には冬の健康づくりを～

### ご用心！動脈硬化は寒い月ほど油断できない！

人間は血管から老いるといわれるように、歳とともに血管は硬くなり、動脈硬化が生じやすくなります。特に冬は、つい運動不足になるうえに年末年始の行事によって、食べ過ぎや飲み過ぎが続いて血液中に余分な糖、コレステロールや中性脂肪が増える危険性が大きくなり、血管の壁のコブ（プラーク）をさらに育てる原因になります。

#### 冬に多発するヒートショックに注意！！

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が乱高下すること。

例えば、①暖かい部屋から寒い廊下や脱衣所への移動で血圧は急上昇！

②熱いお湯につかるとさらに血圧が上昇！

③お湯につかり、やがて体が温まると、今度は血管が広がって血圧が急降下！

こうした急激な血圧の変動が、心臓や脳の血管に大きな負担をかけ、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。

浴室は浴槽のフタを取り湯気で暖めておくなどの対策をしてみてもいいでしょうか。

### 『冷え』をためこんでいませんか

体が冷えると、血液循環が悪くなるだけではなく、自律神経のバランスも崩れてきます。また、体温が下がれば代謝や免疫をつかさどる酵素がうまく働かず、さまざまな不調や病気を招きやすくなります。『冷え』は、まさに万病のもと。毎日の生活で温めることを意識して取り入れ、身も心も元気に過ごしましょう。

下記の項目にチェックの数が多いほど、体に冷えが蓄積している可能性があります

温かい部屋で冷たい物をよく飲食する

冬でも下半身は薄着のほうだ

体をあまり動かさない

熱いお風呂に入る

かぜをひきやすい

#### 1. ポイント温めで血流促進

太い血管がある首・手首・足首、そして大きな筋肉のある腹・腰回り・太ももを温めると全身に効率よく血液がめぐります。

#### 2. 温かい食事をよく噛んで

野菜たっぷりの鍋物は体を温め体内の余分な塩分を排出させます。また、よく噛むと体を温める効果も期待できます。

#### 3. 生活の中で運動量を増やす

体を動かすと血流が促進され体が温まります。

### 精密検査は受けましたか

特定健康診査やがん検診で、要医療判定（特定健康診査）や要精検（がん検診）となり、まだ精密検査を受けていない方は3月までに受診しましょう。

2歳6ヶ月児歯科検診  
むし歯ゼロでニコニコ笑顔



宮木 せな 惺風くん（矢越）