

保健師だより



第 215 号
2021 年 2 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

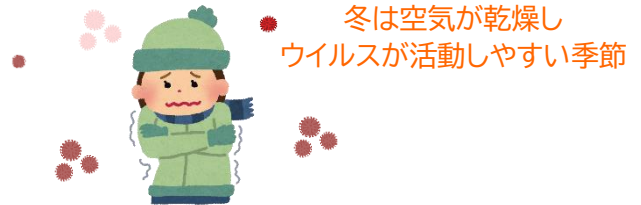
空気が冷たく乾燥する季節は通常の風邪もひきやすい時期です。新型コロナウイルスも日常生活の予防対策は通常の風邪予防と同じです。気を引き締めて風邪予防に努めましょう。



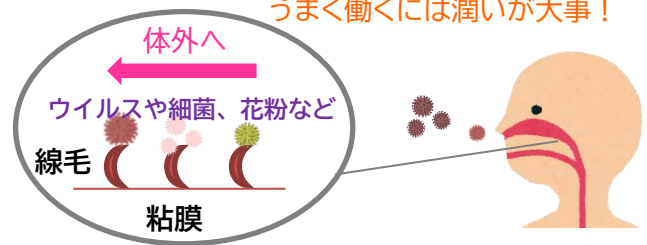
冬に風邪をひきやすいのはなぜ？

風邪の原因は 9 割ほどがウイルスといわれますが、空気が乾燥するとウイルスの空气中に浮遊する時間が長くなり空気中のウイルス量も増えるために、人の身体に侵入しやすくなります。

侵入してきたウイルスは通常は鼻やのどの粘膜にある線毛のはたらきによって体の外に排出されますが、この線毛が乾燥や冷気によって潤いを失い働きが低下すると、うまくウイルスを外に出せなくなります。



通常はウイルスや細菌、花粉などの異物は線毛の働きによって侵入から 20 分程で排出されます。うまく働くには潤いが大事！



1~2 時間おきにコップ 1 杯の水が目安
カフェインを含まない飲料(白湯や麦茶など)
できれば温かい飲み物で



冬も意識して水分補給を

冬の乾燥した環境は呼気や皮膚から失われる水分量が増えます！一方で、汗をかかないために水分を失っている自覚が少なく、水分摂取量が少なくなりがちです。

体の水分が不足すると、ウイルスから守る線毛のはたらきが低下するだけでなく、血行が悪くなることによる冷えや便秘などの不調が起き、血液の粘度が高まることで脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こしやすくなります。

ぜひ意識してこまめに水分補給をしましょう！

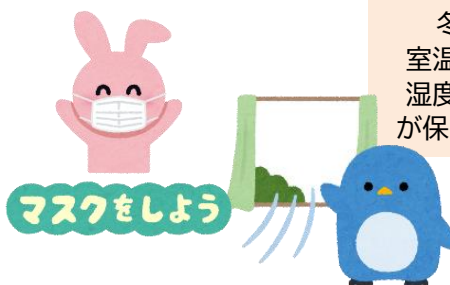


感染予防対策を続けよう！



ハッピーバースデー 2 回
歌いきるまで 30 秒程
石鹸と流水で洗おう！

すぐに
手を洗えない時は



換気をしよう

冬場は全開で 30 分毎よりも
常時窓を少し開けての換気がおすすめ
(急激に室温が下がらない換気方法)

冬の間は
室温 18℃以上
湿度 40%以上
が保てるように

人との距離

