



寒さが厳しくなる冬本番は、どうしても体調を崩してしまいがちな季節です。新型コロナウイルス感染症が流行して数年経過しますが、冬場はインフルエンザやノロウイルスなどの食中毒にも注意が必要です。冬の感染対策をはじめ、今回は寒い時期の健康管理について、改めて確認していきましょう。

## 高齢者の冬の健康管理と注意点



◎新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪などの初期症状は、人により違いはありますが、**咳や発熱、頭痛、倦怠感**などが生じます。無症状で感染している場合もありますので、普段の生活の中での感染対策が重要です。

◎ウイルスは咳やくしゃみなどの飛沫に含まれて飛び散ります。飛沫を直接吸い込んだり、飛沫の付いた手で口や鼻を触るだけで感染します。外出時には不安があれば**マスクを着用**し、帰宅時は**うがいと手洗いや手指消毒**を心がけましょう。

◎冬に流行する食中毒として代表されるのが**ノロウイルス**です。二枚貝などの食材や、ウイルスの付着した手指から感染が広がっていきます。**激しい嘔吐や下痢が伴う**ために体力的に大きなダメージとなります。感染力も強いので十分な注意が必要です。

◎**食事をしっかりと摂り、身体を動かし、睡眠を十分とる等自己管理が重要**です。特に高齢者は免疫力の低下から容易に感染症にかかるリスクがありますし、急激に症状が重篤化することもあるため、自己判断せずに、**不調が続いた時はかかりつけ医に相談**しましょう。



## 冬にも起きる脱水症…!?

★脱水症は冬にも起こります。夏場の脱水症は、汗をかいて体内の水分量や塩分が不足してしまうのが原因です。冬は夏ほど一気に汗をかくことはありませんが、冬場は空気が乾燥しやすく、室内では暖房器具の使用によってさらに湿度が下がり、身体の水分が失われます。

★寒い季節でも意識してこまめな水分摂取を心がけましょう！

★食中毒(ノロウイルス感染)には十分に注意しましょう。嘔吐や下痢症状により身体が脱水傾向になります。

★電気毛布などを使用する方は、特に血液の流れが停滞しないように、寝る前に1杯の白湯などを摂取するなどしましょう。

# 感染症予防について知っておきたいポイント

## 手

洗い・手指消毒は、指先や手首なども意識して丁寧に



## 換

気は、換気扇や窓開けなどを利用して効果的に



## 日常生活で気をつけたいこと

ウイルスに負けない身体作りには、規則正しい生活が必須です。日頃の体調管理として、ストレスを溜めず、その日の疲れはその日にとることが重要です。普段の生活の中に感染対策を常に頭におきながら、人との交流は続けましょう。心の底から笑い楽しむことで、幸せホルモンが分泌され、身体が温まり免疫力のアップにつながります。

## 普

普段から体調管理をしっかりと



## 体

調不良のときは無理をせずゆつくりと



## ヒートショックについて

暖かい部屋から寒い場所に移動すると、寒さで血管が収縮して急激に血圧が上がります。そこで入浴すると収縮した血管が開き始め血圧下がります。こうした急激な血圧変化で引き起こされるショック症状で、特に高齢者に起こりやすいと言われています。対策は、家の中の温度差をできるだけ少なくすることです。トイレや浴室(脱衣所)などは、前もって温かくしておきましょう。



## 編集後記

今年も残り少なくなりました。今年は大雪が予報されておりますが寒さ対策と同時に感染対策をしっかりとって、元気に冬を乗り越えたいものです。冬は空気が乾燥するため、ウイルスが空气中に飛びやすく、様々な感染症が流行しやすくなります。感染症予防の基本である、手洗いをしっかりと行い、冬の感染症を打破しましょうー!



## 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください!!



【発行】御所野地域包括支援センターけやき  
秋田市御所野下堤五丁目1番5号  
電話:838-6382/直通  
FAX:826-0652

