



山クワリ通信

2023年11月

Vol.10

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。体調を崩しやすい時期です。体調管理を万全にしましょう。

～冬場の体調管理について～

空気が乾燥するこの時期は感染症が流行しやすいと言われています。
気温が15℃以下、湿度が40%以下でウイルスや細菌が活発になります。

◎寒暖差に気を付けましょう

→体が冷えると血管が収縮して血圧が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が増加します。急な温度変化は自律神経の乱れを引き起こします。身体に負担のないような暖かい恰好をして日頃から温度差の少ない生活を心がけましょう。



◎冷えによる免疫低下を防ぎましょう

→体温が1℃下がると免疫にかかわる腸や粘膜の働きが30%低下するといわれており、さらに血液循環の悪化で免疫低下を引き起こします。ポイントは背中や腹部、足首を温めることで基礎体温も向上します。起床時に温かい飲み物を飲むことも効果的です。



◎こまめな水分摂取をしましょう

→夏場に比べると汗をかかないので水分摂取量が減ってしまいます。汗はかかなくても、肌の表面から多くの水分が奪われるので冬場でも脱水症に注意です。夏場と同じようにこまめに水分補給をしましょう。



皆さんインフルエンザの予防接種は受けましたか？

今年は夏場でもインフルエンザが流行しました。これからの時期はもっと流行しやすい時期になります。インフルエンザワクチンを接種することをお勧めします。コロナワクチンと同時接種も可能です。

また、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方は

肺炎球菌ワクチンの定期対象者になります。

肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌による感染症の80%以上をカバーできます！！
肺炎球菌ワクチンを打ったことがない方は接種を推奨します(^)/

医療法人 山口内科クリニック