



もりもりヘルスアップ通信



【第50号】発行 令和4年12月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～夏だけでなく、冬もしっかり水分補給～

唐突ですが、最近水分補給していますか？手足や体の冷えが気になるこの時期、つい忘れがちになるのが水分補給です。水分補給の重要性は夏場と変わりません。健康維持や風邪予防につなげるために、こまめな水分補給を心がけましょう。



知らず知らずの乾燥…寒い時期に起こる脱水とは？

暖房器具の影響

空気の乾燥
温度の低下



喉の渇きの
感じにくさ

もともと空気が乾燥しやすい冬。さらには、使用している暖房器具の影響でさらに湿度が低くなることがあります。このような環境で生活を続けていると、体の表面にある皮膚や粘膜、そして呼気から水分が失われてしまうことで、冬でも水分不足になるおそれがあります。

また、夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、のどの渇きを感じにくく、飲水量が減少する傾向にあります。また、マスクの着用で口やのどの湿度が保たれるため、乾燥を感じにくくなる傾向があります。

冬の暮らしは気づかぬうちに乾燥が進んでいるため、注意が必要です。

冬の風邪対策・健康維持のために水分摂取

●冬のカゼの予防に

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

のどの免疫機能の弱点は乾燥です。目安としては、30分間に1回の頻度で一口の水を飲みましょう。



●脳卒中・心筋梗塞の予防に

血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。

加えて冬は寒さで体を動かさなくなることもあり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるため注意が必要です。



水分摂取のタイミング

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

水分が不足しやすいとされるタイミングで、水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも大切です。

水分摂取のタイミング

- ☑ 就寝の前夜
- ☑ 運動の前後・途中
- ☑ 入浴の前後
- ☑ 飲酒中あるいはその後 など



健康のための水の飲み方

一日に飲み水から摂取する理想的な水の量は1.2ℓ程度が目安です。水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的にはコップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます

たくさん汗をかき入浴後と起床時にコップ1杯のお水を！

今の時期は、水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも大切です。加湿器を使う、定期的に換気をするなど、部屋の空気の乾燥対策もあわせて行ってください。

～ お酒を飲んだら、一緒にお水を ～

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。



○新型コロナウイルス感染症予防対策



ちょっとした油断や慣れが、家族や友人、さらには医療従事者や重症化リスクのある高齢者等への「**感染の連鎖**」につながります。いま一度、一人ひとりの基本的感染対策の見直しをお願いいたします。

基本的な感染対策の再徹底



- マスクの着用、手洗い・消毒、こまめな換気、人と人との距離の確保！
- 発熱や喉の痛み、咳などの症状がある場合は、外出しない！
- 新型コロナワクチンの早期接種を！（併せて、季節性インフルエンザの接種も）

二次感染を広げない取り組み



- 陽性になってしまった場合は、**発症2日前まで**に接触した方へ必ず連絡をする！
- 濃厚接触者となった場合は、**5日間**は自宅待機を徹底し、7日間が経過するまでは慎重な行動を！
- 症状が出た場合は、抗原定性検査キット（医療用）により**検査**を！（基礎疾患がある方などは診療・検査医療機関を受診）
- 決められた療養期間は外出せず、人との接触を避ける！

普段会わない人と会う機会は特に注意！
「自分だけは大丈夫なはず」と思い込まず、
基本に立ち返ってみましょう。



かかりつけ医がない、どこに相談してよいか分からない場合は
受診・相談センター(☎0120-567-747)へご相談ください。

○たばこと健康～禁煙による健康改善～

福島県の喫煙率は男女計で**21.9%**で、この結果は**全国ワースト3位**と、とても高い状況が続いています。あなたと、あなたの周りにいる大切な人達のために、今こそ禁煙、はじめてみませんか？

禁煙の効果

禁煙する気になった、いまがやめ時！



長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。



喫煙しない人と同様の余命が期待できます

肺機能の改善

虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少

肺がんのリスク低下

様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく

禁煙1年後

禁煙2～4年後

禁煙5年後

禁煙10～15年後

他にも顔色や胃の調子、朝の目覚めが良くなったりと、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。

参考：厚生省eヘルスネット「禁煙の効果」

○歯の健康について～健康な歯で仕事の効率もUP～

運動をコントロールする運動野

記憶の中枢である海馬

感覚司る感覚野

意欲に関わる線条体

コミュニケーションに関わる前頭野



噛むことで、**脳の様々な部分が活性化**されます。皆さんが仕事をするとき、集中して最高のパフォーマンスをするためにも、歯を健康に保つことはとても重要になってきます。

噛むと活性

働き盛りは根面（歯の根の部分）のむし歯にも注意

年齢とともに歯ぐきが退縮し、歯根が出てくる場合があります。この部分は、歯の表面のエナメル質よりもやわらかく、むし歯や知覚過敏に注意が必要です。また、働き世代は歯周病が悪化しやすい時期でもあります。

▶ 自覚症状がなくても、半年に1回は歯科医院で健診を受けましょう。

参考：8020推進財団 働き盛りのお口の健康、あの人の口がにたったのはなぜ？世界一やさしい歯周病の本