

# 保健センターだより

保健センター ☎ 67・1151

## ご存知ですか？

## 冬の健康管理



皆さんは、冬の病気といえば何を思い浮かべますか？冷え込む冬の敵は、風邪やインフルエンザなどの感染症だけではありません。いろいろな病気や症状から身を守り、冬を元気に過ごしましょう。

### 血圧の急上昇には注意を！

血圧の変動には食生活などさまざまな要因がありますが、寒さといった環境も影響しています。暖かい場所から急に寒い場所に移動すると血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞などの危険が高まります。このような急激な温度変化による体のダメージを「ヒートショック」といいます。

### 血圧の急上昇を防ぐには

生活の中で血圧が上がりにやすい状況とその対策は次の通りです。

- 暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動した  
→ 脱衣所を暖房などで暖め、浴室との温度差を少なくする
- 朝起きたとき  
→ 布団から出る前に部屋を暖める
- 寒いトイレでいきんで排泄した  
→ トイレや便座を温めておく

### 3つの首を温めましょう

温めているつもりでも寒い、そのように感じたことはありませんか？体はむやみに温めればいいわけではありません。ポイントとは、太い血管を温める事です。首、手首、足首には太い血管が皮膚に近いところを通っているため、ネックウォーマーや靴下などを着用すると血液が温められて全身が温まります。

また、冬の外出はコートやダウンジャケットを着ることが多いと思います。服と服の間に空気が入ると温まりやすいので、厚い上着だけに頼るのではなく肌着などの重ね着がオススメです。

### 日頃の生活習慣を見直しましょう

冬は寒さにより、末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。適度な運動・十分な栄養・栄養をとりましょう。

### 運動のポイント

朝晩の冷え込む時間帯は避け、屋内での運動をオススメします。運動前には準備体操をし、身体を温めてから動きましょう。

### 食事のポイント

体づくりのためには、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。中でもビタミンA・Cは体の免疫力を高めてくれるため、風邪予防にも効果的といわれています。

### ビタミンAを多く含む食品

- ・レバー
- ・うなぎ
- ・卵



### ビタミンCを多く含む食品

- ・ピーマン (赤・黄)
- ・みかん
- ・ゆず



## 冬を乗り切る ビタミンメニュー

白菜と豚肉の重ね煮(2人分・236キロカロリー)

- 食 材 ○豚バラ肉 100グラム ○白菜 200グラム  
○にんじん 60グラム ○ポン酢 大さじ2

### 作り方

- ① 白菜を5センチ幅に、にんじんは薄い輪切りに切る
- ② 耐熱皿に①と豚肉を交互に重ねて並べる
- ③ ②に少量の水を入れてラップをかけ、500Wのレンジで7分加熱する
- ④ 豚肉に火が通ったら器に盛り、ポン酢をかけたらできあがり

