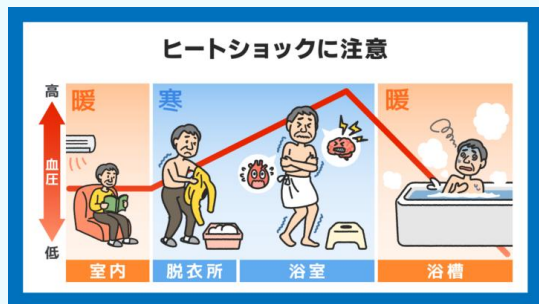


【冬に気をつけたい健康管理】



ヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。

皮膚トラブル

〈皮膚の乾燥〉 〈低温やけど〉

冬は、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥すると皮膚のバリア機能が低下してしまうため傷がつきやすく、褥瘡（じよくそう：床ずれのこと）ができやすくなります。また、高齢者は皮膚の感覚が鈍いために熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすいです。カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用するときには注意が必要です。

冬の脱水



脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が乾きづらいため、水分を飲む機会が減ってしまいます。

お餅による窒息



高齢者は嚙む力や飲み込む力が弱いことに加えて唾液量が少ないため、窒息のリスクが高まります。

お餅を食べるときには十分に注意しましょう。

インフルエンザ

冬に注意したい感染症

ノロウイルス

冬は感染症にも気をつけたい季節。その代表がインフルエンザです。38℃以上の発熱や頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。

罹患すると嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こします。加熱が不十分な二枚貝や、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物・便から感染することが多いです。

重症化を防ぐためにも早めの病院受診とワクチン接種やマスク着用、食事の前やトイレの後は流水と石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。