

11月7日は「立冬」です。暦の上ではこの日から冬を迎えます。まだまだ暑いと感じた10月も終わり、そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、「冷たいから早く終わらせよう!」と思い、いい加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧なことに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も、冬用に切り替えていきましょう。

もしかして風邪?

ひどくなる前に対策しよう



熱が出た、体がだるくて動けないなど「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありませんか? でもそうなる前にサインがあったはず…。最近「くしゃみや鼻水が出る」「咳が出る」「頭痛がする」「食欲がない」などの症状がある人は風邪のひき始めかもしれません。そのような時は、悪化を防ぐためにも、次の5つの対策をしてみてください。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は動いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

感染対策 できていますか？

風邪だけではなく、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎、最近ではマイコプラズマ肺炎など、様々な病原菌が活発になる時期がやってきました。冬の流行期に感染しないためにも、今の時期からの感染症対策が大切です。

①手洗いうがい ②マスクの着用 ③換気 ④人混みを避ける ⑤適度な運動 ⑥十分な栄養と睡眠をとる など、これらの対策は感染症対策に、とても効果があります。自分のことはもちろん、周りの人の健康を守るためにも、基本的な感染症対策から心がけていきましょう。



インフルエンザのワクチン “いつ” 打てばいいの？

インフルエンザのワクチンは重症化を予防する効果がある一方で、必ず防げるわけではなく、副反応が生じる場合があります。インフルエンザのワクチンの接種については、早めに、かかりつけの医療機関に相談しましょう。また、ワクチンを接種してから効果が出始めるまでには、1～2週間ほどかかります。インフルエンザは12月から3月にかけて流行するので、**1回接種であれば、この11月がおすすめ**です。

ストレスと上手に付き合おう



ストレスが溜まってくると、**頭痛や腹痛、寝つきが悪くなる、食欲がない、または食べ過ぎてしまう、集中できない**など、体の症状や行動に心のSOSが表れてきます。これらは、誰にでも起こりえるものです。

重要なのは、自分がそのストレスをうまく対処できるかということです。自分なりのリラックス方法を見つけて、自分で心と体を健康にできる方法を身につけましょう。

“リフレーミング”という言葉を知っていますか？

「リフレーミング」とは、物事を見る枠組みを変えて、別の視点でとらえ直すことです。例えば、何か失敗をしたとしても、「この方法だと上手いかわないことが分かった」「いい経験になった」と考えることで、少し頑張る意欲がわいてきませんか？ 別の視点からとらえ直すことで、心の安定にもつながってきます。ストレス対処のひとつとして、覚えておくといいですね。