

ふくすこ通信

第12号

2024.01

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町3丁目1-23 TEL078-924-0500



毎日、寒い日が続きますね。

体調はいかがですか。

様々な感染症が流行っています。病気に負けずに

今年も元気に楽しく過ごしましょう。

冬を元気に過ごすためのポイント

この季節、多くの方が体調を崩されます。気温の低下に伴い、体温の低下、血圧の上昇、脱水など、気にすべきことが増えます。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の心配もあります。

自分が元気に過ごす、また、周りの人と上手くやっていくためにも、体調管理には気を付けたいですね。まずは、

冬こそその健康管理のポイントについて知り、

この冬を乗り越えていきましょう！



体の冷え

体温が下がると免疫力が下がりやすく、さまざまな病気にかかりやすくなります。ご自身が、冷えやすいと感じる部分をまずは知り、身体全体を温めるようにしていきましょう。ポイントとして、腹部や背中、足首を温めると身体の血流もよくなり基礎体温も向上し体調維持に繋がります。また、起床時に温かい白湯や飲み物を飲むことも体の芯を温めるには効果的と言われています。



ヒートショック

心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状がおこり、突然死の原因のひとつです。

冬は暖房を使用することで、室温と外気温の差が生まれ、体は体温調整のため血管を広げたり縮めたりし、血圧が上がったり下がったりし、ヒートショックが起きやすくなります。高血圧などの持病を抱える人は特に注意が必要です。

ポイントは、部屋と部屋の温度差を減らすことです。浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置する、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。





かくれ脱水

夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥し、気温も低く、喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいからです。食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。



皮膚トラブル

皮膚の乾燥や低温やけどに注意が必要です。空気が乾いているために、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いです。特に自分で身体を動かすことのできない、介護が必要な人は褥瘡(じよくそう:床ずれのこと)が起きやすくなるため注意が必要です。

一日一回は全身の皮膚状態を確認するとともに、保湿ケア(クリームやローションを塗るなど)を習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう。

また、低温やけどにも気をつけましょう。特に高齢者は皮膚の感覚が鈍いために熱さに気づきにくく、カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用するときには身体の同じ場所に長時間当てないなど注意が必要です。



睡眠

身体を守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中につけられます。睡眠中は身体を冷やさないようにすると熟睡できるので、寝間着は(長袖・長ズボン)にしたり、暖房のつけっぱなしではなく室内を暖める程度にしたりするとよいでしょう。布団やシーツなどの寝具もあたたかい素材のものに替えるだけで、保湿効果に繋がるので、季節に合ったものを使用するとよいでしょう。

規則正しい生活を送ることも、質の良い睡眠に繋がります。

休日は休みだからと言ってお昼過ぎまで寝ているのもよくありません。



冬将軍に負けず、笑って冬を過ごしましょう！

明石市健診を受けましょう

今年度の明石市健診は受診されましたか？
健診費用助成券をご確認いただき、
電話または窓口でご予約をお願いします。



健康診査【 無料 】

特定健診 … 国民健康保険加入者(40歳以上)
後期高齢者健康診査 … 後期高齢者医療制度加入者

検査
項目

問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、
尿検査(糖、蛋白、潜血)、血液検査、
(貧血検査、心電図・眼底検査
※医師の判断により必要な場合のみ)

がん検診

【40歳以上の市民の方 70歳以上は無料】

大腸がん検診 …1000円 毎年受診可
胃がんリスク健診 …1500円 5年度に1回受診可 ※
肝炎ウイルス検診 …C型+B型 1200円 生涯に1回
受診可
※過去の受診歴・検査歴により今年度受診いただけない
場合があります。 詳しくは助成券をご確認ください。

胸部検診・乳がん検診・子宮がん検診は当クリニックでは受診いただけません。
受診可能な医療機関をご確認いただき、予約をお取りください。

お知らせ

当クリニックでも

腹部エコーと頸動脈エコーを

受けていただけるようになりました

気になる方は、担当医にご相談ください

