

冬場の健康管理

冬場は寒さによって病気に
対する抵抗力が低下する
ため、健康管理には一層の
気配りが必要です。早め、
早めに手を打ちましょう。



体がブルッと震える「ヒートショック」

冬場に、暖房の効いた部屋から寒い浴室やトイレに行くと、思わず体が「ブルブル」とします。これを「ヒートショック」といいます。この急激な温度変化は思った以上に心臓に負担がかかり、高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねずとても危険です。

手取り早く浴室を温めるには？

浴槽に湯を入れる時、シャワーを使って給湯すると効率よく浴室温度を上げることができる。シャワー給湯により浴室温度は15分間で約10度上昇させることができるという。



「低温やけど」は重症化しやすい!?

カイロ、湯たんぽなど、主に暖房器具によって起こる低温やけど。接触部の温度が44℃だと約6時間で負傷し、さらに1℃上がるごとに負傷時間は半分に短縮されるといいます。

また、低温やけどは一見軽症に見えても、皮膚の深部に至る重症のやけどになりやすいようです。最近では、ノートパソコンをひざに乗せて使用していて負傷した例もあります。

予防法は？

暖房器具は皮膚に直接当てない、同一箇所を長時間触れさせない。電気毛布などを使う場合は、寝具を就寝前に温めておき、寝るときは電源を切るかタイマーを1~2時間に設定しておく。電気カーペットなどでのうたた寝は脱水症状を起こす危険もあるので要注意。



今年は特に要注意！「インフルエンザ」

冬の寒さと乾燥は、風邪やインフルエンザ、肺炎などの呼吸器疾患が増える大きな原因です。特に今年は新型インフルエンザの流行も懸念されます。基本の予防対策、手洗い・うがいは必ず行うクセをつけましょう。

風邪とインフルエンザの違いは？

【3つが揃えばインフルエンザ？】

- 地域内でインフルエンザが流行中
- 急激な発症(鼻水や咳、くしゃみが続くなど前触れもなく、急に高熱になる)
- 38℃以上の発熱/悪寒

※以上はあくまでも目安です。誤った自己判断は危険なので、疑わしい症状がでたら早めに医師の診断を受けましょう。



もし身近な人が新型インフルエンザと診断されたら、潜伏期間である7日間は毎朝、体温を測定して健康観察しましょう(37.5℃以上ある時は感染した可能性が高い)。

【今月のことば】

今日の成果は、過去の努力の結果であり、未来はこれからの努力で決まる

稲盛和夫 (京セラ名誉会長)

社員8人で創業した京セラを、ファインセラミックスの技術で世界的な企業に成長させたほか、KDDIの前身である第二電電を設立した。若手経営者向けの経営塾「盛和塾」を非常利にて主宰し、若手経営者の育成も行っている。確固たる経営哲学と精緻な部門別採算管理をベースとした独特な経営管理手法「アメーバ経営」が有名である。民主党政権下で発足した行政刷新会議のメンバー。