

西綾瀬だより

平成九年
九月
平十年



冬の寒さを

乗り切ろう

今年もあと残すところ
一カ月となりました。
寒い日が続きます。風邪
などひかず、元気に年を
越しましょう。



健康な人であっても血圧は、夏に低くなり冬に高くなります。寒さにさらされると末梢血管が収縮し、血管の抵抗が大きくなり、血圧が上がってしまいます。また、寒い外から暖かい室内に入るなど急に温度が上がるのも血圧に急激な変動を起し、よくありません。温度差のある場所へ行くときは、徐々にその温度に身体をならすようにしましょう。外出するときは、上着を着て、暖かい室内に入るときは、上着を脱いで温度調節をしましょう。



寒さから身を守るポイント

①部屋全体を暖めるようにしましょう。
エアコン・ストーブをつける、厚いカーテンをする、カーペットを敷く、すき間テープなどを利用しすき間風を防ぐなどして身体の一部を暖めるだけでなく部屋全体を暖めて快適に過ごしましょう。
一日に何度かは、窓を開け空気を入れ替えましょう。

②外出時には、熱の逃げやすい首や肩をマフラーなどで保護しましょう。体温を逃がさないように心掛けたほうが効果的な防寒となります。着膨れは、身体の動きを鈍くし事故の原因になるだけでなく、反対に汗をかき身体を冷やします。
③暖め過ぎに注意しましょう。

④電気毛布は、寝る前につけ、寝るときには消すようにしましょう。スイッチをつけっぱなしにして、長時間身体を暖めると身体の水分が失われて、脱水状態を引き起こします。かいろや湯たんぽを身体に直接つけていると、低温やけどの原因になります。

