



医師 加藤耕平

# 寒い季節にご用心

しっかり対策を立てて快適、  
安心な冬を迎えましょう



## インフルエンザ対策について

今年は夏場から新型インフルエンザが流行を見せ騒がれているところですが、寒い季節となりこれまでの季節性インフルエンザも流行し始めるため、併せて感染の予想が予想されます。インフルエンザの感染予防に関しては、新型であっても季節性であっても大きな違いはありません。



### インフルエンザはどうやって感染するのか

- (接触感染)・・・ウイルスがついた手や周りの物を介しての感染
  - (飛沫感染)・・・咳やくしゃみのしぶきを吸い込んでしまうことによる感染
- この2つが主だと言われています。

### 感染しないように、また広げないようにするには・・・

～一人一人の努力が岩美の地域全体を守り、地域全体の感染拡大を防ぎます～

#### 対策

- ・十分な手洗いやうがいをする。
- ・流行が本格化した場合、不要な外出を控え、人ごみを避ける。  
(そのため、普段から生活必需品、保存食などの備蓄をしておくことも必要かもしれません。)
- ・マスクを着用する。
- ・咳エチケットを守る。(咳、くしゃみなどを自分の手や上着で受ける。)

## 高血圧について



現在日本には高血圧と診断されている人が、4,000万人いると言われています。  
高血圧は動脈硬化をきたし、そのために心筋梗塞や脳卒中を起こす確率が高まります。

寒い季節は、他の季節に比べ、血圧が10～20mmHg上昇すると言われ、血管への負担が強くなる時期。心筋梗塞や脳卒中を起こさないようにするには・・・

#### 対策

- ・外出時には、なるべく温かい服装を心掛ける。血管の収縮による血圧の上昇を防ぎます。
- ・日中気温が上がる時間帯を利用して運動する。運動習慣の改善による血圧の低下を目指します。
- ・塩分を控えた食事を心掛ける。塩分を減らすだけで血圧は確実に下がります。

#### 冬の入浴にご注意

- ・脱衣所や浴室を暖めておく。  
(脱衣所に暖房をきかせておいたり、入浴前にあらかじめ湯船のふたをあけておく。)
- ・熱すぎるお湯につからない。
- ・お風呂上がりには、水分補給をする。

急激な温度変化による血圧の変動を防ぎ、心筋梗塞、脳卒中を防ぎます。