

これから年末を迎え寒さが厳しさを増してきます。特に冬から春にかけては、お年寄りの健康に気を付けたい季節です。今回はシルバー世代の冬の健康管理についてご紹介します。

## 冬到来！ この季節の健康管理は

### (1) 冬の気温と体調管理

現在の日本では空調機器のおかげで、一定温度に保たれた室内での生活に慣れてしまい、皮膚の温度感覚が鈍くなる人が増えています。お年寄りは若者より皮膚の温度感覚が鈍くなっている場合があります。皮膚の温度感覚が鈍くなると、自律神経の体温調節機能が適切に働かなくなってしまうため、外出時などに体調を崩しやすくなります。これからの寒い季節には短時間の外出でも防寒対策をきっちり行う必要があります。

### (2) インフルエンザへの注意

気を付けたいのがインフルエンザ・ウイルスです。インフルエンザにかかり、重症化して肺炎を起こすと最悪の場合は死に至ることがあります。お年寄りの場合には特に重症化しやすいので十分注意が必要です。外出する機会の少ないお年寄りでも、家族からうつるケースがありますので、家族がインフルエンザに感染していないか注意しましょう。



### (3) お年寄りに危険なヒートショック

冬の日常生活の中で、お年寄りに注意していただきたいことは「ヒートショック」と呼ばれる急激な温度変化による体調の変化です。急に暖かい場所から寒い場所へと移動することによって、血圧が急上昇したり、脈拍が早くなる症状が現れます。特に日常から血圧が高めのために、動脈硬化が進んでいるお年寄りは急激な温度変化に注意が必要です。このような方はヒートショックの結果、心筋梗塞・脳梗塞を引き起こすことがあります。

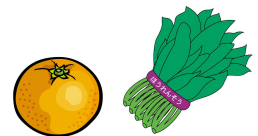
ヒートショックは入浴時に起こりやすく、脱衣場や浴室の温度が居室より低いことに原因があります。脱衣場や浴室でヒートショックのために倒れ、けがをするケースや浴槽内で溺死するケースもあります。厚生労働省の人口動態調査によると、平成18年度には65歳以上のお年寄りが2900人ほど自宅の浴槽内で溺死しており、ヒートショックによると思われる場合が多く含まれています。浴室以外では、夜間の気温が低くなる廊下やトイレでヒートショックが多く発生しています。

## 冬を健康で乗り切るための対策

### (1) 冬の健康対策

#### ① 食事による健康対策

ビタミンCはウイルスに対する免疫力を高めてくれます。ビタミンAは粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防いでくれます。これらは右表のような食材に多く含まれています。緑茶や紅茶に含まれるカテキンもウイルスの感染を抑える効果があります。



<b>ビタミンC</b>
柑橘類、トマト、ブロッコリー、ほうれん草など
<b>ビタミンA</b>
人参、ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ、うなぎ、レバーなど

#### ② 冬の空調管理

ウイルスは低温・乾燥状態でよく繁殖します。部屋の温度を20度以上に、湿度は50~60%以上に保ち、ウイルスの繁殖を抑えましょう。湿度の調整は加湿器を使ったり、洗濯後の衣類を室内に干したりするとよいでしょう。

#### ③ 外出時と帰宅時の対策

外出時には厚手の衣類より、薄手のものを重ね着する方が保温に効果的です。体温の保持や防寒の効果を高めるために、首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぎましょう。風邪やインフルエンザ予防には、帰宅したら、手洗い・うがいを励行しましょう。マスクはウイルスの侵入を防ぐとともに、のどの保湿に効果的です。

#### ④ インフルエンザ予防接種の勧め

お年寄りのインフルエンザ予防にはワクチンの接種が一番効果的です。接種後、ワクチンが効果を発揮するまでに2週間ほどかかりますので、早めの接種が望まれます。

### (2) ヒートショック対策は

お年寄りの入浴は一番風呂よりも、ほかの方が利用した後で、浴室が暖まってからにしましょう。小型の暖房機が用意できれば、脱衣場やトイレなどに置くことで室内間の温度差を小さくできますのでヒートショック対策となります。最近の住宅メーカーでは日中と夜間の温度差が小さく、部屋間の温度差も小さい「高断熱高气密住宅」を販売していますが、こうした建築技術もヒートショック対策となっています。

皆様の安心と安全のプレイントラスト（専門顧問グループ）

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511