

寒暖差への注意



朝昼の寒暖差の大きい高知の冬を、病気にならず快適に過ごすためには、どのようなことに気を付けたらいいでしょうか。



まず、最も

深刻なこと

に、今や交通

事故より死亡者が多

いヒートショックがあ

ります。暖かい室内か

ら、寒い脱衣所やトイ

レなどへ、また寒い脱

衣所から熱いお風呂へ

移動すると、急激な温

度差から血圧が変動

し、心筋梗塞や意識低

下などを起こすからで

す。脱衣場やトイレな

どを暖かくし、ぬるめ

のお湯でゆっくり入浴

することが必須です。

また、体調不良の原

因として寒暖差疲労

があります。急激に気

温が下がる

と、体温調

節のために

エネルギー

を消費し、

だるさ、頭

痛、肩凝り、

冷え症の悪

化、いらいらなどが起

きます。さらに寒暖差

アレルギーもありま

す。鼻水などの風邪症

状に加え、だるさなど

の症状で、季節によつ

ては花粉症と間違わ

れたりします。

両者とも

まずは保温

です。外出

時の服装な

どは当然で

すが、マスク

も案外寒さ

よけになり

ます。温かい食事に加

え、できるだけ日常の

中でも体を動かすよ

うにすることもいいよ

うです。適温のお

風呂で入浴し、睡眠も

多めに取りましよう。

特に高齢の方は寒さ

も感じにくいので、身

近の方は心配りを。時

には「閑談」や「歓談」

なども交えてですね。

心も温まりますよ。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん