

I 冬の生活

あかちゃんがかぜをひいたら
あかちゃんにかぜをひかせないために
予防接種とインフルエンザ
子供のかぜの予防
体温計の正しい使い方
子供のしもやけ
子供のあかぎれ ひび
子供のやけど
子供の冬の食生活
かぜをひかないために（大人編）
かぜをひいてしまったら
冬にかかりやすい病気
高齢者の冬の健康管理
凍傷
しもやけ
あかちゃんの冬の食生活
冬の朝食
冬の食生活



あかちゃんが風邪をひいたら・・・

子どもはウィルスに対して抵抗力が弱いので、1年に何度もかぜをひいてしまいます。さらに、一般に子どもの気道は細く、炎症がおこるとウィルスの侵入を防ぐ機能が低下し、気管支炎から肺炎をおこすことがあります。また、のどから耳管にかけて、2次的な細菌感染をひきおこして、急性中耳炎になることもあります。



〈症 状〉

○鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・たん

○急な発熱や下痢

○不機嫌・泣く状態が続く

※子どもは、自分の体調をうまく伝えることができない場合が多いので、しっかり様子を見て早く気づいてあげましょう。

〈対 処〉

かぜをひきおこすのは、いろいろなウィルスですが、現在のところウィルスの特效薬はなく、かぜの治療はせきなど症状をおさえる対処療法が中心となっています。つまり、本人の体力でウィルスに勝たなければならないのです。

かぜをひいた時には、以下のことに気をつけましょう。

●安静

安静は、体力の消耗と症状の悪化を防ぎ、回復を早めるための基本となります。子どもの場合、軽症ならおとなしく寝ていないので、主治医の指示を具体的に聞いておくことが大切です。

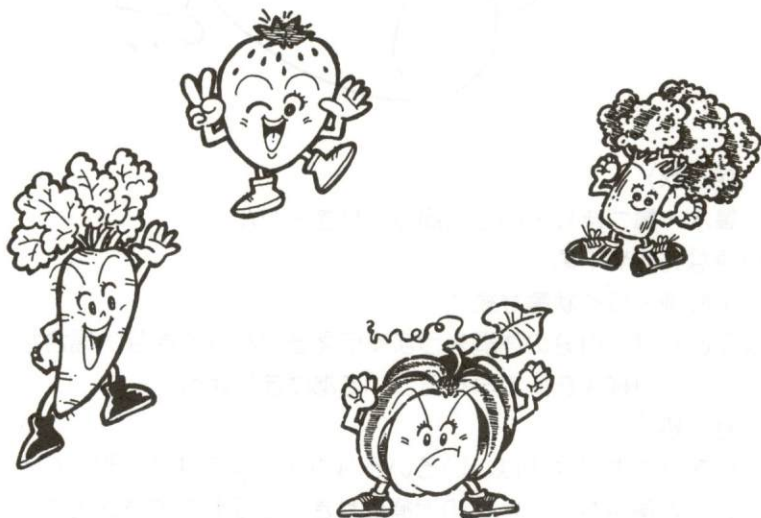
●栄養と水分補給

良質のたんぱく質やビタミンたっぷりのバランスのとれた消化のよい食物をとるようにしましょう。発熱時や食欲のない時は、水分を十分にとることも大切です。

●保温と保湿

乾燥はウィルスが増加するのに格好の条件となるので、部屋の湿度を確保しましょう。

上記の他、高熱が続き、飲み物をとるのがつらくなった場合には、医療機関で治療を受けましょう。



あかちゃんに風邪をひかせないために

お子さんが風邪をひかないために、普段の生活で次のような点に気を付けてあげてください。

●風邪ウィルスに負けないように

万が一、風邪ウィルスが体内に入っても、体の抵抗力が強ければウィルスの増殖をおさえることができます。冬でも、屋外で体を動かし、寒さに対抗できる体をつくりましょう。屋外に出てひんやりした空気に触れることで皮膚への刺激にもなり、また新鮮な空気を吸うことは気道や粘膜を強くします。毎日の食事で栄養をたっぷりとることも必要です。

●温度変化に体を慣らしましょう。

人間の体はある程度体温調節ができるようになっていきます。暖房は程々にしましょう。また外界の温度変化に皮膚を慣らすためには薄着が一番です。薄着をする事で皮膚が強くなり、温度変化に適應できるようになると寒さに抵抗力が付き風邪をひきににくくなります。

●家にいる時には換気をしましょう

風邪ウィルスの大部分は、低温・低湿を好みます。窓を閉め切り暖房をつけたままの乾燥した室内は、ウィルスを繁殖させるようなものです。朝夕の換気を心掛けましょう

●風邪のウィルスを洗い流しましょう

粘膜が十分潤っているとウィルスは体内に入りにくくなるので、外から帰ったらうがいをして喉に付着したウィルスを洗い流しましょう。風邪ウィルスは手を介しても体内に入るので、せっけんて手を洗うことも大切です。

●衣服の交換をしましょう

皮膚を清潔に保つことも風邪の予防には大切です。子供はよく体を動かすので汗をよくかきます。汗をかいたあとそのままにしておくとも体を冷やす原因にもなりますので、肌着などはこまめに取り替えましょう。

予防接種とインフルエンザ

かぜ症候群と呼ばれるウイルスは200種以上あり、インフルエンザはそのうちの1つです。

●インフルエンザの種類

- (1) A香港型1株
- (2) Aソ連型1株
- (3) B型2株の混合型
- (4) 新型インフルエンザA (H5N1)
(平成9年香港で発生)

●感染経路

感染者のくしゃみや咳、会話で空気中にウイルスが飛び散って広がる飛沫感染です。



●典型的なインフルエンザウイルスの特徴

- (1) 発熱(40℃近い)、悪寒、頭痛、筋肉痛、ときとして全身衰弱感のような全身症状
- (2) 鼻閉、咽頭痛、咳などの呼吸器症状は、後期になって出現することが多い。
- (3) 合併症、特に細菌性肺炎を併発した場合、重症になりやすい。

●予防と留意事項

・帰宅後の手洗い、うがいを励行し、できるだけ人混みを避けるようにします。

- ・暴飲暴食を避け、栄養、水分、睡眠、休養を十分とります。
- ・インフルエンザ様のかぜを引いた場合は、早めに医療機関で受診します。
- ・特に、自覚症状の出にくい高齢者、免疫力の備っていない4才以下の乳幼児、また慢性の心・肺・腎疾患・代謝疾患のある人は、インフルエンザに感染すると重症になりやすいので注意します。

●インフルエンザワクチン

インフルエンザへのワクチン効果は、データ不足ですが、予防はウイルスに対応したワクチンの接種が有効です。

インフルエンザの予防接種は、かつて学校等で無料で集団接種が行われていましたが、1994年に予報接種法の改正で希望者だけ受ける任意接種になりました。

費用は全額自己負担で、各医療機関により異なります。

資料提供 名寄市保健福祉係



子どものかぜの予防

『かぜの予防には、うがい・手洗い・栄養のあるものを食べて・・・』といわれますが、それはどうしてでしょうか？

●うがい

のどの粘膜についたほこりや分泌物を洗い流し、清潔にすることによって、粘膜の抵抗力を高めます。

※入り込んでしまったウィルスを追い出すことはできません。

●手洗い

手についたウィルスを洗い流し、手を介して鼻や口へ侵入するのを防ぎます。

※石鹸をよく泡立てて、流水で洗い流します。水でちょっと濡らすだけでは、手洗いとはいいません。

●湿度

湿度が低いとウィルスが長く生存してしまいます。呼吸器の粘膜が乾燥すると、ほこりやウィルスがのどに付着しやすくなります。

●抵抗力

人の体には、病原菌に対する抵抗力というものがあありますが、疲れていたりするとそれがうまく働きません。抵抗力を強めるために、食事に気をつけたり、睡眠時間を確保しなければなりません。



北国のかぜの予防

名寄のような寒いところでは冬は特に風邪に注意が必要です。

●室内での服装のまま外に出ない

ちょっとそこまでだからと思って薄着で外にでると、急に体が冷え、よく風邪を引いてしまいます。

●一日の気温差に注意！

家の中と外ではもちろんですが、同じ外でもその日の時間によってわりと暖かかったり、急に冷えこんだりします。外出するときにはあまり寒くなくても、いざというときのためにセーターなどを持っていきましょう。

体温計の正しい使い方

『これは、1分』『家にあるのは3分なの』『最近では1秒ってのもあるよね』

これ、何の話だかわかりますか。体温計の測定時間の話ですが、いったい何分計るのが正しいのでしょうか？

実は、体温の正しい計り方というのは、時間ではなくて「これ以上目盛りが上がらなくなった時点の温度」を計ることなのです。

それでは、正しい測定方法ですが、下のほうから約45度の角度で腕にさし入れて止まるところまでです。

そして、その部分を密閉するために、腕を体の前に回し、ギュッと押さえます。



●しもやけ

耳たぶ・手ほほ・足等は、寒くなると血のめぐりが悪くなります。そうになると、赤くふくれて、かゆくなりますね。それを『しもやけになった』と言います。

特に手がしもやけになると、指がふくらんで、鉛筆が持ちづらくなり、困ってしまいます。名寄はとても寒いところなので、外でしもやけにならないように気をつけましょう。

しもやけを防ぐには、手袋をはめ、耳かけ、帽子をかぶって外に出るのはもちろんですが、手や足をこまめに動かして、血のめぐりをよくしましょう。

しもやけになってしまったら、そこをマッサージをしたり、ぬるま湯で暖めてあげるとだんだんとよくなります。



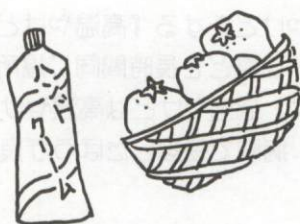
●あかぎれ・ひび

冬になると指先や指の関節、かかとにあかぎれやひびができませんか？
 がさがさになった状態を「ひび」、裂け目ができた状態を「あかぎれ」と、いいます。

特に、長くて寒い冬には毎日暖房を使うので、空気が乾燥して、皮膚の表面の水分や油分が減っておこります。

自分でできる予防法は、水を使ったあとは手をよくふいてから、ハンドクリームをぬってマッサージをすることです。あかぎれやひびができやすい人は、寝る前にハンドクリームをぬってから寝る習慣をつけると良いでしょう。

その他、好き嫌いをせず、ビタミンが多い食品を食べるように心がけることも大切です。



3



手のひらのまん中をおす。

4



手をくんでひびのつけねの
 かんせつを交互におす。

やけど

ストーブ・やかん・ポット……。北国の冬の生活の中にはやけどをしそうなものが沢山あります。

●やけどをしたときは……。

①すぐに水で冷やします。水道の水を出しっぱなしで冷やし、服の上からやけどをしたときは、服の上から冷やします。あせって服を脱ぐ必要はありません。

②少し赤くなっただけの小さなものは、冷やした後そのままきれいなガーゼをあてておきます。広範囲の時や水ぶくれができたときは、つぶさずに病院で見てもらいましょう。

●やけどの種類

ストーブややかんでやけどをする『高温やけど』の他に、『低温やけど』といって湯たんぽやカイロなどを長時間同じ場所に使用することによって起こるやけどもあります。低温やけどは高温やけどにくらべて、傷が深く、あとを残しやすいので、病院で受診したほうが良いでしょう。



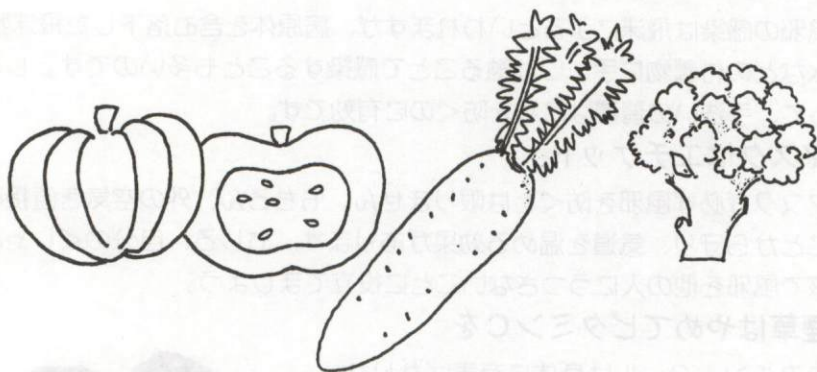
冬の食生活

ビタミンAとビタミンCは鼻やのどの粘膜を強くし、かぜのウィルスを体の中に入れずにやっつけてしまう作用があります。

●ビタミンAやCを多く含む食品

それには、濃い緑色や黄色い色をした食べ物がおすすめです。例えば、ホウレン草、こまつ菜、カボチャ、ブロッコリーなどです。その他、大根の葉の部分には、大根そのものに比べ何倍もビタミンが含まれています。葉のついたものがあつたら、すてたりせずにとんどん食べましょう。

資料提供 名寄市立名寄南小学校



風邪をひかないように

風邪をひきおこす原因として、ウィルス、細菌、マイコプラズマなどがあげられます。その大部分が10種類以上ものウィルスにより起こります。しかし、ウィルスに対する特効薬はまだありません。したがって、風邪をひかない為には、次のような日常生活での注意事項に気を配って自然回復力、体力を身に付けましょう。

●温度差に気をつける

低温、低湿度は、体力の低下・抵抗力を弱めます。適度の換気と保温にいつも心掛けましょう。

●うがいは喉の乾布摩擦

いつもうがいをしていれば風邪にかからないという保障はありません。しかし、口腔や咽頭について病原体を洗い流し、病原体の量を少なくする効果はあります。

●手洗いの習慣づけを

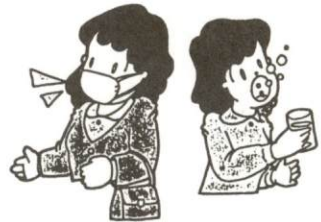
風邪の感染は飛沫によるといわれますが、病原体を含む落下した飛沫物、鼻水などの付着物に手、口が触ることで感染することも多いのです。したがって、手洗いの習慣はこれを防ぐのに有効です。

●マスクはエチケット

マスクが必ず風邪を防ぐとは限りませんが、もちろん、外の空気を直接吸うことから守り、気道を温める効果があります。むしろ、自分のくしゃみや咳で風邪を他の人にうつさないことに役立てましょう。

●煙草はやめてビタミンCを

ニコチン・タールは身体に有害ばかりか、ビタミンを破壊するといわれています。一方、ビタミンCは風邪の全身症状を和らげ、抵抗力を強めるといわれています。新鮮な野菜、果物を多くとり、煙草は控えるか、やめましょう。



※結局、風邪にかからない絶対的な方法は現在のところありません。睡眠、栄養を十分とって、過労に注意し、風邪に打ち勝つ体力を養いましょう。

風邪をひいてしまったら

「風邪は万病のもと」と言われています。日常、体力を養い、抵抗力が十分であっても、不意に風邪にかかってしまうことはよくあることです。こじれる前に、次のことに十分注意しましょう。それでも改善のきざしが見られなければ、お医者さんの診察を受けましょう。

●安静がいちばん

安静は回復を早め、肺炎などの合併症を防ぎます。熱があれば適温の部屋で、温かなフツンのなかで寝ていることが大切です。無理をしないで「かぜ休み」をとることも必要な場合があります。なにより早目の手当てが大事です。



●栄養は十分に

食事は消化のよい温かなものを取り、水分の補給を怠らないよう気をつけましょう。しかし、食欲がない時には無理に多く食べる必要はありません。

*のどの痛いとき・・・スープ、おかゆ、あめ、アイスクリーム、プリン、ゼリーなど。

*せきがでるとき

・・・あんず、カリン。

*熱・下痢のとき

・・・おかゆ、湯どうふ、鍋焼き、リンゴジュース、ポカリスエットなど。



●換気と保温、加湿の重要性

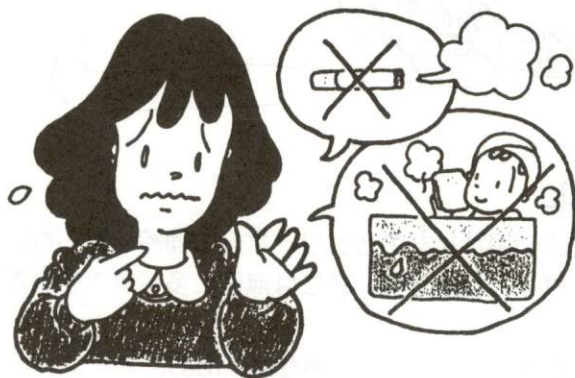
部屋の換気は重要です。清浄な空気を入れ、室温は18～20℃に保ち、外気との温度差が大きくなならないよう適度の換気、保温に注意しましょう。また、加湿は乾燥を防ぎます。加湿器などを利用し湿度は60%ぐらいが良いでしょう。

●お風呂はひかえる

入浴は意外に体力を消耗し、湯冷めも心配です。病状が回復するまで入りたくてもがまんが大切です。ひかえる勇気も大切です。

●刺激物は禁物

風邪は鼻、喉、気管などの粘膜の病気です。従って粘膜を刺激するようなものは禁物です。アルコール、タバコ、香辛料、炭酸飲料などはひかえるようにしましょう。



※早めに医師の診察を

このような注意によっても改善しないときには、早めに医療機関で受診することが大切です。肺炎、肝炎、胃炎などの合併は重症な疾患を引き起こします。また、自分かたてな診断で売薬で様子を見ていると、かえって長期化、重症化をまねく危険性があります。

風邪を甘くみてはいけません。

冬にかかりやすい病気

季節により、一定の変動をしめす病気があります。消化器系疾患は一般に夏から秋口に多く、猩紅熱やジフテリアは秋から冬に多く発生すると言われています。

しかし、やはり冬季の代表疾患はインフルエンザといえるでしょう。その他、小児では口タウィルスなどが原因となる冬季乳幼児下痢症などもあります。ここでは、インフルエンザについてお話します。

インフルエンザは突然の高熱、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などを主症状とする急性の呼吸器疾患で、人から人へ伝播します。病原体はインフルエンザウィルスで、肺炎、脳炎などを合併することがあり、高齢者では生命の危険もある病気です。

有名なのは、スペイン風邪、アジア風邪、香港風邪、ソ連風邪などがあり、流行時には数十万人の死者を出すほど危険な病気です。

インフルエンザには、A、B、C型の3つのタイプがあります。C型は病原性が弱く、流行が起こるのはA、B型です。



最近、新型のウィルスが中国で報告されました。従来鳥からしか検出ささなかったタイプでした。このタイプにはほとんどの人が免疫をもっておらず、もし流行すれば日本では3200万人がかかり、3~4万人が死亡するかもしれない心配があります。

治療については特效薬はありません。それぞれの対症療法しかないので、したがって、予防、とくにワクチンが重要となります。しかし、製造と普及には時間とタイミングが必要です。

インフルエンザは鼻からあるいは口から侵入します。人の混雑する場所への外出は極力最小限にして、外出後の手洗いやうがいなどが一番の予防策といえるでしょう。

資料提供 岡崎医院

お年寄りの冬の健康管理

●心の若さを保ちましょう

冬は、家の中に閉じこもり、人と会う機会が少なくなるため身体とともに心の若さが失われてしまいます。年を重ねるたびにいきいきとして、「心の若い」お年寄りになりたいものです。

●心の若さを保つためには

- ①生きたお金と時間を使う
自分らしい服装、趣味、遊びには投資を惜しまない。
- ②感受性を失わない
美しいものに感動する心とそれを表現する気持ち、方法をもち続ける。
- ③大きな包容力を待つ
やれないことは素直に認め、他の人にやってもらうことが大切です。
- ④遊び心を捨てない
- ⑤仲間をたくさんつくる



●最近、なんとなく疲れがとれないというお年寄りには

- ①気持ちよい睡眠をとろう
寝る前の入浴、あたたかい飲み物も効果があります。
- ②何もしない時間をもつ
一日のうち30分くらいは、ゆとりの時間をもちましょう。
- ③身体を動かして汗をかく
ラジオ体操など軽い運動をする。身の回りの整理整頓など、じっとしていないでとにかく積極的に体を動かすようにしましょう。
- ④自分にとって楽しいことをする。
自分の好きな事をやっていると気分転換になり、ストレスの解消にも役立ちます。

凍傷

からだが極度の低温にさらされ、皮膚組織が損傷することを凍傷といいます。組織の温度が低下すると血管が収縮し、血液の流れが悪くなります。そのため、皮膚は蒼白になり、痛みを感じるようになります。多くの場合、手、足、鼻や耳など、からだの局所に起こりますが、損傷が全身に広がり、死に至ることもあります。

損傷が皮膚だけにとどまっている凍傷を表在性凍傷といいます。皮膚が蒼白になり、腫れ、水疱、びらんなどがみられ、自覚症状として、しびれ、知覚鈍麻、かゆみなどが現れてきます。触れると硬くて弾力がなく、温めると圧痛や灼熱痛を感じるのが特徴です。一般には傷痕を残さず、短期間に治癒します。一方、皮下組織にまで損傷が及んでいる深部凍傷は、潰瘍や壊死のため組織は黒ずんでえぐれ、患部の関節は動かなくなります。時には手足を切断するケースもあるので、早めの手当が必要です。

凍傷になると、局所だけでなく、全身も冷えて低体温の状態になっていることが多いので、まず全身を温める必要があります。まず暖かい場所に運び、衣服がぬれていれば脱がせ、乾いたタオルでよくふいてから毛布などでからだを包みます。温かいスープや砂糖湯を飲ませるのも効果的です。全身を温めたら、患部の手当に移ります。軽度の場合は、救護者の手で軽く押さえるように温めます。このとき、こすると組織の損傷を大きくすることがあるので、気をつけてください。やや深い凍傷の場合は40℃前後のお湯に30分くらいつけて温めます。皮膚がただれていると感染症にかかりやすくなるので、お湯やタオルは清潔なものを使いましょう。

子どもがドライアイスを握ってしまったときなど、手の指の凍傷にかかった場合は、正常な色にもどるまで脇の下にはさんであげてください。

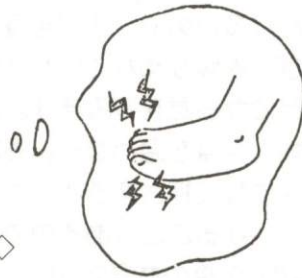


資料提供 名寄中央病院

しもやけ

一般にしもやけといわれるものは、生来、素因を有する偶体が比較的低温時（5度程度）、特に寒暖の差の著しい時期に発症するもので、末梢血管の流れが正常に行われていないことが原因となります。その他にも、日常生活、運動、栄養状況、さらには内分泌変化も関係すると考えられています。しもやけは遺伝性、家族性の素因がある人に発症するので治療の第一歩はまず予防から始まります。

しもやけにかかりやすい人は、秋から冬、春にかけて気温の差が大きくなる季節に、耳介、顔、手、足の防寒、保温に留意し、さらに手足のマッサージを行うことが、有効とされています。そして、湿度の上昇や圧迫によっても症状が悪化するため、手袋、靴下、靴は乾いたゆるやかなものを履くようにします。また、冷温交換浴を行って温度較差に対する抵抗力をつけることも、しもやけの予防に役立つことがあります。薬物療法としては、全身的には末梢血管拡張薬、かゆみには抗ヒスタミン薬、痛みには消炎鎮痛剤を併用します。



◇凍瘡（しもやけ）と凍傷の違い◇

	凍瘡（しもやけ）	凍傷
患者 原因（気温） 症状	個体の素因を有する人 5～10度 特徴的 M型：多形紅斑様 T型：群柿様	誰でも羅りうる 0度以下 熱傷類似の症状

資料提供 (株)バレオ
 (バレオDIセンター1995. 12. 6発行)

あかちゃんの冬の食生活

食習慣の基礎づくりとしての食事

規則正しく食べる習慣づけをし、好き嫌いを少なくする努力しましょう。

幼児期は食生活の基礎ができる、とても大切な時期です。母乳やミルクで育ってきた子が、いよいよ食事を始めます。まずは規則正しく食事をする習慣をつけることです。

この時期は、食欲にムラがあるのが特徴です。したがって、機嫌よく日常生活ふだんと変わらないようなら、食事を無理じいさせる必要はありません。また、だらだら食べさせるようなことははやめましょう。

食事のほかに、食事の一部としてのおやつにも気をつけることが大切です。また、食べる物の好き嫌いを少なくすることも大切です。このためには、食事は家族そろって楽しい雰囲気をつくる必要があります。



冬の朝食

●朝食はとっても大切

朝ごはんを食べると、体温が早く上がり、脳の働きを活発にします。朝食を食べないと、学業成績が低下したり、医師国家試験の合格率に影響したとの報告もあります。冬「寒い、寒い」といっている寒がりやさんは、大抵朝ごはん抜きです。



また、1日に同じエネルギーを摂取するなら、朝、昼、夕の3食で食べた方が、昼、夕、特に夕食で多食するより脂肪がつきにくく、肥満を防止します。

●朝食は必ず食べましょう

今まで朝食を食べていなかった人は、パン1枚、おにぎり1個からでも、とにかく食べる習慣をつけましょう。冬の朝は寒いので、1分でも余計に寝ていたいという人が大半です。市立名寄短期大学の学生に聞いたところ、朝、起きたときに、ごはんが炊飯ジャーに入っていたり、パンがあると食べるけど、なければ欠食してしまうということです。冷凍庫、冷蔵庫などを上手に利用し、すぐに食べられる食品を常に確保しておくといでしょう。

●バランスのよい朝食で健康に

朝食を毎日食べるようになったら、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚介類、肉類、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、海藻、いも類など）をそろえて食べるようにしましょう。冬は主菜、副菜をいっしょにした、実だくさんの汁物にするのも簡単で栄養価もあり、寒さ知らずになります。

前日の夕食を多めに作っておき、朝暖めるだけにするとが、食材料を切っておき、火を加えるだけにするなどの工夫で、「食べない」ことからの脱却をはかれます。

参考文献 『どう食べている子どもの朝食』
(食べもの文化研究会編 芽ばえ社)

冬の食生活

●根菜類を毎日の食卓に

名寄特産のじゃがいも、にんじん、たまねぎなどの根菜類やかぼちゃは、秋のうちなら安価ですので、できるだけ低農薬で安全な食品を購入し、保存しておきます。これらの食品は煮物、焼物、炒め物、汁物、和え物、鍋物など、どんな料理にも合いますので、毎日利用でき、買い物に行けない日にも重宝します。

また、食物繊維、ビタミン類も含まれていますので栄養的にも価値があり、体を暖める効果もあります。

●冬こそ鍋物で心も体もポカポカ

厳しい名寄の冬、外出から家に帰り、すっかり冷えきってしまったときは、鍋物が一番です。鍋物は主菜、副菜をいっしょに、しかもたっぷり食べることができ、最後に主食を加えると完璧です。ずうっと鍋を火にかけているので、部屋の温度も上昇しますし、話に花が咲くのも、鍋物だからでしょう。

※気をつけること…鍋物は好きな食品だけをついつい食べてしまいがち。魚も肉も豆腐も野菜きのこも海草も、まんべんなく食べるようにしましょう。



●食事づくりで家族の交流を

室内で暮らす時間が多くなる冬の夜長は、家族で食事づくりをする絶好のチャンスです。おばあちゃんからお母さんへ、お母さんから子どもへと料理の伝承をしたり、お父さんが自慢料理を披露したり、家族全員でワイワイいながら作るなど、さまざまなパターンがあります。手の空いた人はテーブルセッティング盛り付けをするのもいいでしょう。

家族みんながいっしょだと、食事づくりが楽しく、待ちどうしくなり、話題も豊富になります。テレビをつけるのもきっと忘れず。

資料提供：市立名寄短期大学生活科学科