



こんにちは **わ** だより 第91号



新年おめでとうございます。今年の干支は丑年です。丑年は、「我慢（耐える）」や「発展の前振れ（芽が出る）」を表す年と言われています。新型コロナウイルスの蔓延で、まだまだ耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、新たな発展へと繋げる年にしていきたいですね。寒い日が続きますが、体調を崩さないように気を付けていきましょう！今年もどうぞよろしくお願いいたします。



冬の体調管理に気を付けるポイント



ポイント① 体を冷やさないようにしましょう

人間の体は体温が下がると、免疫力も落ちてしまいます。冬に色々な病気にかかりやすくなるのは、寒さで体が冷えて免疫力が低下するからです。たった1℃体温が下がるだけで、**免疫力は30%も低下する**というデータもあります。寒さ対策を行う上で、**3つの「首」を温めるのが重要**だと言われています。3つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。いずれも皮膚が薄く、太い動脈が皮膚の近いところにあるため、気温の影響を受けやすいところ。マフラー・手袋・レッグウォーマーを活用し冷えを予防して行きましょう。足首を温めるために靴下の重ね履きですが、圧迫で血流が阻害され、足の冷えがひどくなる可能性があるため注意が必要です。



ポイント② 急激な温度変化を避けましょう

冬に気を付けることは、暖房の効いた暖かい部屋から急に寒い部屋（屋外）へ出たときです。体が急激に冷やされると、血管が急激に収縮するため血圧が一気に上昇します。血圧の急激な上昇は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす危険があります。この様な温度変化は家の中でも、特にお風呂に入るときに起きることがあります。対策としては、**室内の温度を一定に保つこと、お風呂に入る場合は脱衣室・浴室を温める、お風呂の温度はぬるめに設定する（38℃～40℃）、お風呂から出るときはゆっくり立ち上がる工夫**をしてみましょう。



ポイント③ 水分補給をしましょう



冬は空気が乾燥しており、汗をかかなくても肌表面から多くの水分が失われます。特に肌が荒れている人は、肌表面のバリア機能が弱まっているので失われる水分量も多くなります。多くの水分が失われれば、**冬でも脱水症の危険があります**。水分補給をしないと血の粘度も高くなり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクも高まります。冬でも夏と同じように、こまめに水分補給をしましょう。冬に冷たい飲み物を飲むと胃腸に負担がかかります。お腹を壊したり、下痢になる可能性があります。温かい飲み物のハーブティーやしょうが湯などは、体も温まるのでおすすめです。

～全戸訪問のお礼とお願い～

昨年 11 月中旬より、皆様のお宅を訪問させていただき、近況やこれからの生活についてお聞きしながら、山形県からお預かりした各種相談窓口等の資料とお米(雪若丸 2 合)をお届けいたしました。

こちらの訪問に合わせてお時間を作っていただいた方々、不在票を見てご連絡をくださったたり、足を運んだりしてくださった方々、また、突然の訪問にも関わらずご対応いただいた方々、貴重なお時間をありがとうございました。

コロナ禍で今まで当たり前に出ていたことが出来ない、ということが多くあった中で、ストレスを抱えながらも、体調を崩すことなく日常の生活を送られていることに安心いたしました。

☆今後お引越しの際には、酒田市危機管理課もしくは酒田市社会福祉協議会までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

◎酒田市危機管理課 ☎0234-26-5701

◎酒田市社会福祉協議会 ☎0234-23-5765



《こころの健康電話相談窓口》

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛を伴う生活の中、不安やイライラなど、つらい気持ちが続くときは、ご相談ください。

○月～金曜日（祝日除く）

○午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

- ・精神保健福祉センター（心の健康相談ダイヤル）は 9 時～12 時、13 時～17 時
- ・回線が込み合っている場合は、電話がつながりにくくなりますので、ご了承ください。

お住まい	担当	電話番号
山形県内（全域）	山形県精神保健福祉センター （心の健康相談ダイヤル）	023-631-7060
庄内地域	庄内保健所（地域保健福祉課）	0235-66-4931

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会 新橋 2 丁目 1-19

（避難者生活支援相談員：高橋◎・佐藤◎）

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

* 電話・窓口は平日 8：30～17：15 です。

