

心とからだの健康づくり

# 12月(師走)の健康管理

— 年末年始の生活習慣と疾病について —



師走の12月は、職場では年末年始向けの業務や忘年会等の飲食機会があり、家庭も大掃除・買い物と慌ただしくなる月で、生活習慣が崩れがちです。また気温が下がり空気も乾燥し、免疫力も低下、風邪・インフルエンザ等にかかりやすくなります。心疾患など大きな病気が多い月でもあります。

**● 風邪・インフルエンザ予防**

・ 手洗いやうがい、マスクの着用、インフルエンザの予防接種、室内の湿度を保つ、人ごみを避ける等行っていきましょう。

**● 睡眠時間の確保**

・ 仕事、行事などは余裕を持ったスケジュールで睡眠時間をしっかりと取りましょう。

**● バランスの良い食事**

・ 忘年会・懇親会などで飲酒の機会や食べる量が増えますが、バランスのとれた食事を心がけましょう。

**● 血圧の変化に注意**

・ 室内など暖かい場所から、寒い屋外、トイレ、お風呂など急激な温度変化には注意です。特に入浴時のヒートショック防止のため事前に浴室の温め等していきましょう。

**● 適度な運動**

・ 体温が1度上がると免疫細胞が一時的に5〜6倍活発になります。ウォーキングや室内でもできるストレッチ・体操など(YouTubeなどで紹介)、自分に合ったものをやってみましょう。