

くろねやひろーん

保健師からの

No.33



◆年始の健康管理これだけは 気をつけよう！

新年明けましておめでとう
ございます。『一年の計は元
旦にあり』といいますが、皆
様は元気にお過ごしでしょ
うか。

この時期は新年会や旅行等
の予定が目白押し。こんな時
期だからこそ体をいたわって
健やかに楽しく過ごしたいも
のです。

今回は年始から元気よく過
ごすための情報をお届けしま
す。

◆飲み過ぎ・食べ過ぎ

まず気をつけなければいけ
ないのは『暴飲・暴食』です。
飲酒をすると、細胞内の水
分が失われて脳梗塞発作の原
因になることもあります。酒
席の前には水やお茶、牛乳等
をたっぷり取っておきまし

よう。こうしておけば、血中
のアルコール濃度が急上昇し
ません。

また、食べながらお酒を飲
むと、胃からのアルコール吸
収が減るので悪酔いしにくく
なります。

飲み過ぎると理性的判断が
鈍って失敗しがちです。新し
い一年を楽しくスタートする
ために、飲みたい気分の時で
も『ほろ酔いまで』と心がけ
ましょう。

また、年末年始はついつい
食べ過ぎて太ってしまいやす
い時期です。

『夏になれば体重が減るか
ら大丈夫』と思っても、
正月太りしている間は、血圧
や血糖値が悪化しています。
一度増えすぎた体重を減らす
のは大変です。食べ過ぎそう
なときこそ、意識してゆっく

りと、適量を食べるように心
がけましょう。



◆カゼ（風邪）

季節柄、用心が必要なのが
カゼです。外出後の手洗い・
うがいをおこなわず、適度に睡
眠をとって体を休めましょう。
また、栄養バランスのとれた
食事を摂り、抵抗力が落ちな
いようにすることも大切です。
おせちばかりをずつと食べ続
ける：なんてことのないよう
にしましょう。

人ごみに行くときにはマス
クをしてのど粘膜を保護しま
しょう。風邪を引いてしまつ
たときには、咳やくしゃみで
ウイルスを飛ばさないように
マスクを着用する心遣いも重
要です。



◆長時間の移動

旅行等で、長時間乗り物に
乗るときには、足の血管に『血
栓（血の塊）』ができること
があります。乗り物から降り
たときに、この『血栓』が血
流に乗って移動し、肺や脳の
血管を詰まらせて肺梗塞や脳
梗塞を起こす恐れがあります。
足のマッサージやストレッチ、
こまめな水分補給をして血栓
ができないようにしましょう。



今年も新しいスタートを切
り、しばらくは慌ただしい毎
日が続くと思います。頑張り
たいときに体調を崩してダウ
ン：とならないよう気をつけ
ましょう。