



令和6年 職別保健師だより 1月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

冬の健康管理

冬は低温・低湿な環境による健康影響が起こってきます。今回はその中で「感染症」と「ヒートショック」への対策について取り上げお伝えします。万全な対策でご自身と周りの方の健康を守りましょう。

● 感染症対策



冬はインフルエンザやノロウイルス等、様々な感染症が流行しやすい時期です。下記の基本的な予防対策を日々実践していきましょう。また、咳が出る場合はマスクを着用する、体調が悪い場合は無理して出勤・登校しない等、「かからない」だけでなく周りに「うつさない」配慮も大切です。

① 手洗い

帰宅後・調理の前後・
食事前・トイレ後など、
こまめに手洗いを！



② 換気

エアコン等の使用中も温度調節を
しながらこまめに
換気をしましょう。



③ 室内の乾燥対策 (湿度50~60%に)

加湿器の使用や
洗濯物の室内干し
で対策を！



④ 食材の十分な加熱

加熱して食べる食材は85℃1分以上
の加熱が必要です。食材の中心部まで
しっかり火を通しましょう。



⑤ 十分な睡眠・バランスのとれた食事

基本的な生活習慣を整えることで、
体の免疫力を高めましょう。



● ヒートショック対策

ヒートショックとは...?



温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害のことです。失神したり、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞を起こすことがあり、特に冬場の入浴時に多くみられます。

～ 入浴時の注意ポイント ～

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 入浴前後に十分な水分補給を
- 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける



対策

- ・脱衣所に暖房器具を置く
- ・入浴する数分前から浴槽のフタを開けておく
- ・熱いシャワーを浴室内にかけておく など

特に注意が必要な方

- 65歳以上の高齢者
- 肥満/高血圧/糖尿病/脂質異常症の方
- 不整脈がある方 など

同居のご家族は、特に高齢者の入浴中は動向に注意しましょう。