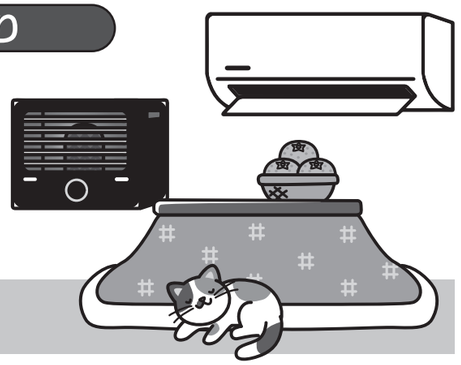
保健師だより

冬の乾燥に要注意！

1年の中でも冬場は特に乾燥しやすい時期であり、暖房器具を使用することでさらに湿度が低くなります。



空気の乾燥による影響

感染症にかかりやすくなる

低温・低湿度を好むウイルスや細菌にとって、冬場は最適な環境となります。空気が乾燥すると、咳やくしゃみに含まれる水分が少なくなり、ウイルスや細菌が軽くなるため、空気中に広がりやすくなります。

また、乾燥により鼻や口、喉の粘膜の防御機能が低下し、ウイルス感染を起こしやすくなります。

体の中の水分量が減る

人間の体は皮膚や粘膜、吐いた息から水分が自然に失われますが、空気が乾燥していると、より多くの水分が失われます。

血液中の水分が減ると、血液はドロドロとした濃い状態になって血栓（血の塊）ができやすくなり、脳梗塞・心筋梗塞のリスクが高まります。

皮膚のトラブルを引き起こす

皮膚は「バリア機能」という役目があり、肌の水分を保ちアレルギー物質などの侵入や外部刺激から肌を守ります。

肌が乾燥すると、この肌のバリア機能が低下してしまうため、水分がさらに抜けていき、アレルギー物質が体の中に入ってきてしまいます。

乾燥を防ぐ対策

こまめに水分を補給する

気温が低く汗をあまりかかない冬は、夏場に比べ水を飲む機会が減り、気づかないうちに水分不足になってしまいます。活動量によって異なりますが、飲水量として1日1.2～1.5リットルの水やノンカフェインのお茶を意識して飲むようにしましょう。鼻や口、喉の粘膜を潤すことでウイルスや細菌の侵入を防ぎ、感染症予防にも繋がります。

部屋の湿度を保つ

加湿器を使う、洗濯物を室内に干すなどして、部屋の乾燥を防ぎましょう。観葉植物を置くと、植物は水を根から吸い上げ、葉から水分を外へ放出する作用があり、自然の力で加湿を行います。湿度計がある場合は、湿度40～60%を保つように心掛けてください。

症状にあったケアを行う

皮膚の乾燥を防ぐため、自身の肌に合った保湿剤を使用しましょう。入浴直後の肌は、角層がやわらかくなっていて、水分の吸収力が高まっていますので、このタイミングを上手に活用してください。

睡眠時間を確保する

睡眠不足になると、保湿力の高い新たな皮膚を生む機能が低下するため、乾燥の原因となります。毎日の質の良い睡眠が大切です。

バランスの良い食事をする

たんぱく質やビタミン A、B、C 類は、肌の潤いを保ち、新陳代謝を促す働きがあります。

●問い合わせ先　子ども未来課　町民健康係 TEL 72-3127（内線223）

健康長寿のまちづくり

軽度認知障害（MCI）について

軽度認知障害は認知症の前段階であり、放置すると認知症に移行するといわれています。しかし、適切な予防や対応により認知症への移行を防ぐことができます。

本人や周囲の人が、以前と比べてもの忘れが多くなったと感じる際は、一度専門医の受診をお勧めします。

軽度認知障害は、認知症でない状態と認知症の中間の状態をいいます

軽度認知障害といわれた方のうち、1年後認知症に移行する方が約5～15%、認知症でない状態に戻る方が約16～41%とされています。そのため、できる限り早いうちに適切な予防策を講じることで、回復または認知症への移行を遅らせることが可能になります。

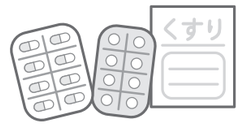
軽度認知障害と判明した場合の対応法

定期受診の継続

専門医の受診を継続することで、認知機能の状態を把握することができ、進行防止につながります。

生活習慣病の管理

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）は認知症の発症と深い関わりがあるといわれています。生活習慣病が重症化しないように、治療を継続しましょう。



生活習慣の改善

適度な運動は、脳への血流量を増やし、認知機能低下を予防できるといわれています。体を動かすことで、うつ症状の改善や良好な睡眠にもつながります。食生活では、主食、主菜、副菜がそろった食事を三食きちんと食べるようにしましょう。

社会参加

趣味やボランティア活動など、自分にあった社会参加の場に出かけるようにしましょう。会話が多いほど、認知症の発症予防につながります。

早めの対応で、認知症への移行を防ぎましょう！

●問い合わせ先　上毛町地域包括支援センター（げんきの杜内）TEL 84-7322