

# 11月度 最新情報

# ちくさ病院通信

第61号  
発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 冬への準備と心と体のケア

11月に入ると秋から冬へと季節が移り変わり、気温も一段と下がってきます。気温の変化は心身への負担が大きく、免疫力が低下しやすいこの時期こそ、健康管理が重要です。また、日が短くなることから心のバランスが崩れやすい時期でもあるため、体だけでなく心のケアも含めた総合的な対策を意識しましょう。

### 1. 体調管理と防寒対策で「冷え」を徹底予防

防寒暖差が激しくなる11月は、体温調整が難しい為「冷え」対策が欠かせません。冷えは免疫力低下や血行不良を引き起こし、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。以下のような対策を取り入れて、体を冷えから守りましょう。

**体を温める習慣：**重ね着：外出時にはインナー、ミドルウェア、アウターを重ね着することで気温に合った調整がしやすくなります。特に首・手首・足首を温めることで全身の冷えを予防できます。

**足元の保温：**足元が冷えると全身に冷えが伝わりやすいため、暖かい靴下やスリッパを使いましょう。靴下にはウールやシルク素材が適しており、冷えを防ぎながら蒸れにくいのが特徴です。

**夜の湯たんぼ活用：**寝る際に湯たんぼを使用すると足元から体全体を温め、快眠にも繋がります。湯たんぼを足元に置き、冷えやすい箇所を温めることで睡眠の質も向上します。

**温かい飲み物で内側から温まる：**朝起きた時や夜寝る前に、温かい飲み物を飲むことで内側から体温を上げられます。生姜茶やハーブティー、白湯などが効果的です。生姜は血行を促進する作用があり、冷え症の方に特におすすめです。

**温かい食事：**スープやシチュー、煮込み料理など、内側から体を温める食事を意識しましょう。冬野菜（白菜、ほうれん草、大根）や根菜類（ごぼう、にんじん）は体を温める効果があるため、積極的に料理に取り入れたい食材です。

### 2. 免疫力を支える栄養素と食事法

免疫力は、健康を保つ上で欠かせないポイントです。11月は寒さが増し、体が冷えやすい環境になるため、免疫機能を高めるための栄養素をしっかり取り入れることが重要です。

**ビタミンC：**抗酸化作用が強く、免疫機能をサポートする働きがあるビタミンCは、柑橘類（みかん、柿、レモン）、緑黄色野菜（ピーマン、ブロッコリー）などに豊富です。特に柿はビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果も期待できます。

**ビタミンD：**ビタミンDは日光に当たることで体内合成される栄養素ですが、11月は日照時間が短いため不足しがちです。魚類（サケ、サンマ、イワシ）、卵黄、きのこ類を取り入れ、ビタミンD不足を補いましょう。

**鉄分：**寒くなると血行が滞り、冷えやすくなるため、血流を良くする鉄分の摂取も大切です。鉄分が豊富な食品としては、赤身肉やほうれん草、ブルーベリーなどがあり、特に女性には欠かせない栄養素です。

**温性食品：**生姜、にんにく、唐辛子など、体を温める作用がある温性食品を意識的に摂取すると、代謝が高まり、冷え予防に効果的です。鍋やスープにこれらの食材を加えることで、手軽に冷え対策ができます。

### 3. 心の健康を保つセルフケア：季節うつと向き合う

11月は日照時間が短く、心が落ち込みやすくなる季節です。特に「季節うつ（SAD）」は日照不足によってセロトニンやメラトニンのバランスが崩れることで引き起こされます。以下の対策で、心のバランスを保ちましょう。

**日光浴と自然散歩：**できるだけ午前中に外に出て日光を浴びることで、体内時計が整い、セロトニンの分泌が促されます。自然の中でのウォーキングはリラックス効果も高く、気分のリフレッシュに効果的です。天気の良い日は積極的に自然に触れる時間を作りましょう。

**瞑想と深呼吸：**短時間でも毎日続けることでストレス軽減効果が得られる瞑想や深呼吸法を試してみましょう。5分程度の瞑想でも効果的で、心が落ち着き、気分の安定をサポートします。

**質の良い睡眠：**良質な睡眠は心身のバランスを整える鍵です。寝る1時間前にはデジタル機器をオフにし、リラックスした状態で眠りに入りましょう。入浴後のストレッチや温かい飲み物も入眠を助けます。

### 4. 年末に向けた計画的なセルフケアと休息

11月は年末に向けて仕事や準備で忙しくなりがちな時期でもあります。年末の繁忙期に備え、計画的なセルフケアと休息を取り入れることで、心身の負担を減らすことができます。

**スケジュール管理と休息日：**年末に向けた準備やタスクが増える時期ですが、無理なスケジュールは疲労を蓄積させる原因となります。1週間に1度はしっかりと休息を取る日を設けるよう意識しましょう。

**小さなセルフケアの習慣化：**心の健康を保つため、短時間でもリラックスできるセルフケアを日常に取り入れましょう。例えば、お風呂で好きな香りの入浴剤を使ったり、温かい飲み物を飲みながらリラックスするなど、自分をいたわる時間を作りましょう。

**ポジティブな振り返りと感謝の気持ち：**1年間の出来事や達成したことを振り返り、自己成長を再確認しましょう。感謝の気持ちを持つことは、ポジティブな気持ちを高め、幸福感をもたらす効果があります。年末に向けた目標や計画を立てるときも、自己肯定感を高める要素を大切にしていきましょう。

11月は、寒さに備えるための体調管理と、忙しさの中でも心の健康を保つことが必要な時期です。この季節に合った健康習慣を実践し、冬を迎える準備をしっかりと整えていきましょう。

## 風邪とは何か、原因と予防、対処法

風邪は「風邪症候群」や「感冒」「急性上気道炎」などと呼ばれ、喉の痛みや鼻水、咳、発熱などを引き起こす症状のことを指します。多くは数日から1週間ほどで回復し、命に別状はありません。

### 主な原因

風邪の原因は主にウイルスであり、その種類は数百種に及びます。特にライノウイルスがよく知られ、鼻水や喉の炎症を引き起こします。風邪に似た症状を引き起こす細菌感染の病気には、肺炎や扁桃炎などがあり、これらは抗生物質で治療されますが、風邪ウイルスには抗生物質は効果がありません。

### 風邪の症状とメカニズム

ウイルスが口や鼻、喉から体内に侵入すると、免疫系が働きます。ウイルスを排除しようとする免疫反応が、喉の痛みや鼻水、咳、発熱といった風邪症状を引き起こします。発熱は体がウイルスと闘っているサインです。

### 風邪にかかりやすい条件

風邪を引きやすくなる要因には、睡眠不足や栄養不足、ストレスや寒冷環境などが挙げられます。これらの要因で免疫力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

### 風邪の対処法

- ・**十分な休息と睡眠：**免疫力を高め、体の回復を促すために必要です
- ・**消化の良い食事：**胃腸に負担をかけない食事をとり、栄養補給を心がけましょう
- ・**水分補給：**水や温かい飲み物を飲むことで喉を潤し、ウイルスの排除を助けます
- ・**体を温める：**加湿や温かい服装で体温を保つことで、免疫力をサポートします

### 注意点

風邪の症状は通常1週間ほどで改善しますが、長引く場合や症状が悪化する場合は、医療機関で診察を受けることが大切です。また、市販の風邪薬には眠気を催す成分が含まれていることがあるため、運転の予定がある場合は医師の指導を受けると安心です。

### 風邪の予防策

- ・**規則正しい生活：**体の免疫力を維持するために、毎日のリズムを整えましょう
- ・**バランスの取れた食事：**ビタミンやミネラルを意識した食事をとり、栄養バランスを保つことが重要です。
- ・**十分な睡眠：**睡眠は免疫機能を維持するために欠かせません
- ・**手洗い・うがい：**ウイルスが体内に侵入するのを防ぐため、手洗いやうがいを習慣にしましょう

風邪は誰もがかかりやすい身近な病気ですが、予防と対処法を理解しておくことで、健康的な生活を送りやすくなります。

## 在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかわからない」、そんなお悩みないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからの声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

### Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



在宅医療 ちくさ病院  
4.7 ★★★★★ (47)  
在宅医療サービス

ふじもとくみこ  
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の  
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★



Instagram

- ① 2次元コードで追加
- ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院  
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347