

2月度 最新情報

ちくさ病院通信

第63号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



ちくさ病院スタッフより皆様へ： 「寒い冬を乗り越え、春を迎える準備を」

皆さま、寒さ厳しい季節が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。2月に入り、暦の上では春を迎える時期となりました。まだまだ冷たい風が肌に感じられますが、少しずつ日が長くなるのを感じると、春の訪れが待ち遠しくなりますね。この季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすいだけでなく、寒暖差による体調不良も起こりやすい時期です。当院では、患者さん一人ひとりの健康をサポートするため、予防やケアに役立つ情報をお届けしています。今号では、寒い時期を快適に乗り切るためのポイントや、春に向けた心身のリフレッシュ方法について特集しています。皆さまが元気に笑顔で春を迎えられるよう、スタッフ一同心を込めてお手伝いさせていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。

寒い時期を快適に乗り切るためのポイント

- 冬は寒さや乾燥が原因で体調を崩しやすい季節です。医学的な観点からも、寒冷刺激や乾燥による健康リスクはさまざまです。以下のポイントを参考に、健康を守りながら快適に過ごしましょう。
- 1. 冷えから体を守る：末梢血管のケア**
寒冷刺激により末梢血管が収縮すると、手足の冷えや血流不足が起こります。これが進むと免疫細胞の働きが低下し、感染症リスクが高まる可能性があります。温かい服装や湯たんぽ、ホットパックを使用して体を外側から温めると同時に、ショウガやカプサイシンを含む食品を摂取することで、血行促進が期待できます。
 - 2. 湿度管理で粘膜の保護を**
湿度が低いと鼻や喉の粘膜が乾燥し、ウイルスや細菌が侵入しやすくなります。特にインフルエンザウイルスは湿度40%以下で活性化しやすいことが知られています。加湿器を使って室内の湿度を50-60%に保つことが推奨されます。
 - 3. 適切な水分補給で代謝を維持**
冬は汗をかきにくいので、水分補給を忘れがちですが、脱水症状は血液の粘度を高め、血栓形成のリスクを増加させる可能性があります。こまめに温かい飲み物を摂取し、身体の状態に合わせた適切な水分補給を心がけましょう。
 - 4. 免疫力を高める栄養素の摂取**
免疫細胞を活性化させる栄養素として、ビタミンC（柑橘類、キウイ）、ビタミンD（サーモン、卵黄）、亜鉛（牡蠣、ナッツ類）が挙げられます。ビタミンDは日光に当たることで体内で合成されますが、冬は日照時間が短いため、食品やサプリメントからの摂取を検討してください。
 - 5. 適度な運動で筋肉と代謝を活性化**
筋肉は血液循環を助ける働きがあります。週に3回程度のウォーキングや筋力トレーニングを取り入れると、冷え性改善や免疫力向上に寄与します。寒い日には室内でのヨガやストレッチも効果的です。

春に向けた心身リフレッシュ方法

- 寒い冬を乗り越えた体は、春を迎える準備が必要です。春先は気温や湿度の変化が激しく、自律神経が乱れやすい時期でもあります。以下の方法で心身を整えましょう。
- 1. 腸内環境の整備：免疫カアップの鍵**
腸は全身の免疫機能の約70%を担う重要な器官です。春野菜（菜の花、アスパラガス）には食物繊維や抗酸化物質が豊富に含まれており、腸内細菌のバランスを整える効果が期待できます。また、ヨーグルトや発酵食品を摂取して、腸内の善玉菌を増やしましょう。
 - 2. 自律神経を整える生活リズム**
春先は日照時間が長くなる一方で、寒暖差が激しく、体内リズムが乱れがちです。朝日を浴びて体内時計をリセットし、夜は副交感神経を優位にするためにリラックスする習慣をつけましょう。寝る前の深呼吸や軽いストレッチがおすすめです。
 - 3. 運動習慣を春モードにシフト**
冬に比べて動きやすくなる春は、新しい運動を始めるのに適した時期です。外でのウォーキングやジョギングを取り入れ、太陽光を浴びることでセロトニンの分泌が促進され、心の安定につながります。厚生労働省や世界保健機関（WHO）などの公的機関は成人で週に150分程度の有酸素運動（1日30分を週5回）を推奨しています。
 - 4. 季節の変わり目に注意したアレルギー対策**
春は花粉症やアレルギー性鼻炎が増える季節でもあります。予防には、外出後の衣服や髪の花粉除去、空気清浄機の活用が効果的です。また、抗ヒスタミン薬や点鼻薬を早めに使用し、症状の悪化を防ぎましょう。
 - 5. 心のデトックスで前向きな春を**
気持ちをリフレッシュするために、ポジティブな思考を促す習慣を取り入れましょう。例えば、日記にその日の良かった出来事を3つ書く「三つの良いこと」エクササイズは、幸福感を高める効果が科学的に示されています。

節分の豆まきと健康の関係～古くて新しい健康法～

2月といえば節分。節分には、「鬼は外！福は内！」という掛け声とともに豆まきをする習慣があります。この行事は、季節の変わり目に邪気を払い、福を呼び込むための伝統的な儀式です。しかし、節分の豆まきには単なるイベント以上の深い意味が隠されています。本記事では、節分にまつわる歴史と健康との関わりについて掘り下げてみます。

節分の起源と豆まきの意味

節分の歴史は古く、平安時代にさかのぼります。当時、宮中で行われていた「追儺（ついな）」という鬼を追い払う儀式が、節分のルーツとされています。邪気を払うために炒った大豆をまく風習は、室町時代頃から一般家庭にも広がりました。では、なぜ豆を使うのでしょうか？豆は「魔を滅する（まめつする）」という言葉にかけられ、邪気払いの象徴とされました。また、大豆には豊穡や健康を願う意味も込められています。

節分の豆の健康効果

節分で使う炒り大豆には、体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。以下はその主な健康効果を詳しく見ていきましょう。

- 1. タンパク質で体を元気に**
大豆は植物性タンパク質が豊富で、体の修復や成長に欠かせない栄養素です。特に、筋肉の維持や免疫細胞の生成に役立ちます。動物性タンパク質と比べて脂質が少なく、カロリーを抑えながら効率的に栄養を摂取できます。
- 2. 食物繊維で腸内環境を整える**
大豆に含まれる不溶性と水溶性の食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。不溶性食物繊維は便のかさを増やして腸の働きを促進し、水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やす効果があります。この相乗効果により、便秘解消や腸内フローラの改善が期待できます。
- 3. イソフラボンで美容と健康をサポート**
大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きを持つため、更年期症状の緩和や骨粗しょう症の予防に効果があるとされています。また、抗酸化作用があるため、肌の老化防止や細胞のダメージ修復にも寄与します。
- 4. ビタミンやミネラルでバランス良く栄養補給**
炒り大豆には、ビタミンB群や鉄分、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。これらはエネルギー代謝をサポートし、疲労回復や貧血予防に効果的です。特に女性や高齢者にとって重要な栄養素を効率的に摂取できます。
- 5. サポニンで生活習慣病を予防**
大豆に含まれるサポニンは、血中コレステロールの低下や脂肪の蓄積抑制に効果があります。また、抗酸化作用により動脈硬化の予防にも役立ち、生活習慣病リスクを軽減します。

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、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。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お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

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5カ月前
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。

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★ ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

- 1 2次元コードで追加
- 2 IDを検索して追加



@781tmhq

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