

# 健康通信

## 「暖かい部屋」が健康寿命を延ばす?!



WHO(世界保健機関)は、冬の室温を「18℃」以上に保つことを推奨しています。

※湿度は40~60%が適切といわれています。

快適な室内環境で、寒い冬を健康に過ごしましょう(\*^\_^\*)

### 部屋の温度が低いと・・・

#### ①血圧が上昇します

室内温度が20℃から10℃に下がると・・・

朝の血圧が	男性	女性
30歳代	3.8 上昇	5.3 上昇
60歳代	7.6 上昇	9.1 上昇
80歳代	10.2 上昇	11.6 上昇

※単位 mmHg ※厚生労働省資料より引用



#### ②睡眠の質が悪くなります

人は眠りにつく時、熱を放出して”深部体温”を下げることで休息モードに入ります。ですが、室温が低いと体から熱を逃しにくく、眠りの準備が整えにくくなるといわれています。



### 冬を快適に過ごすためのヒント



- カーテンを開けて、日光を部屋に取り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて、部屋に熱を閉じ込める
- ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ
  - ※暖房の熱の20%はすき間風で失われます
- 浴室・脱衣所・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる



《厚生労働省資料より引用》

体温を上げて、身体の機能や免疫力をアップ！

# 温活(おんかつ)のすすめ



温活(おんかつ)とは、..？





健康を維持するために適正な体温(36.0°~37.0°)まで基礎体温を上げる活動のこと。また、「カラダ」と「ココロ」を温めて笑顔の多い毎日を過ごすための活動のこともいいです。

※適正な体温は、個人差があります。

【冷え性10項目チェック】 ※3つ以上あてはまると冷え性かもしれません

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たいのに顔がほてる      | <input type="checkbox"/> 下半身太りが気になる       |
| <input type="checkbox"/> 手足がむくみやすい          | <input type="checkbox"/> 肌がくすみ、目の下にクマができる |
| <input type="checkbox"/> 肌がカサカサしている         | <input type="checkbox"/> 首や肩、背中にコリや張りがある  |
| <input type="checkbox"/> 汗をかかない、または汗がたくさんでる | <input type="checkbox"/> 生理痛が重い           |
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢になりやすい        | <input type="checkbox"/> 下腹部を触ると冷えている     |

【冷え性の種類とおすすめの温活】

種類	特徴	おすすめ温活
末端冷え タイプ 	・手足が冷える ・なかなか寝付けず、眠りが浅い	・「手首・手足・足首」を冷やさない服装 →夏でも冬でも靴下を履くのがお手軽な温活♪
内側冷え タイプ 	・おなかを触ると冷たい ・胃腸のトラブルが多い	・ウォーキングやストレッチ ・冷たい飲み物や生野菜を避け、温かいものを摂るようにしましょう
下半身冷え タイプ 	・下半身がむくみやすい ・ストレスを感じやすい	・半身浴やアロマオイルなどでリラックス ・身体を温めて心地よい眠りを
全身冷え タイプ 	・平熱が低い ・季節を問わず寒気を感じる	・食事・運動・服装など生活の根本から改善 ・基礎代謝の向上をめざしましょう