

衛生委員会報告

～第56回 寒さ対策について

資料 相模原事業所 草野

今回は厳しい冬を乗り切る為の寒さ対策について簡単にご説明いたします。

屋外では

外出時は防寒対策をするのが当たり前ですが、ただ厚着をすればいい訳ではありません。

次のポイントを押さえた服装で外出するようにしましょう。

- ・末梢が冷えると冷えた血液が身体の中心に戻るので身体が冷えやすくなります。

首・手・足を冷やさない服装にしましょう。

- ・厚手の服を着るよりも、薄手の服を重ね着した方が服と服の間に空気の層ができるので保温効果は高くなります。

- ・アウターはなるべく風を通さないもの、インナーは温熱効果のあるものを着ると身体の保温効果が高まります。

- ・マフラー、耳当て、腹巻きなどの部分的なグッズも服装と上手く組み合わせて利用すると効果があります。

- ・カイロなどを利用するのも効果的ですが、くれぐれも低温火傷に気を付けましょう。

屋内では

しっかり寒さ対策をして、家の中や職場内を生活しやすい環境にしましょう。

まず、室温についてですが、高気密高断熱住宅が増え、室内温度を快適に保ちやすくなりました。

その反面、室内が乾燥しやすくなり室内の湿度も保つことが必要です。

- ・快適な温度というのは、非常に個人差が大きいのですが、平均値としては冷房は 25℃～26℃、暖房は 23℃～24℃くらいです。

- ・室内で快適な湿度は 40～60%とされています。

40%以下になると目や肌、のどの乾燥を感じるだけでなく、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。

反対に 60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。

温度と湿度の両方を暖房機器や加湿器などを使って適切に管理することで、室内環境の快適度を保つようにしましょう。

冷気を遮ることで、屋内の冷えを抑えることができます。

- ・窓から入る冷気を遮るには、窓に断熱シートやプチプチを貼るとかなり違いがあります。
- ・カーテンを冬用の厚手で床に付く長めのものに変えると効果的です。
- ・日中はカーテンを開けて日光が部屋の中に入るようにしておき、夜間は雨戸を閉めるようにすると、部屋の暖かさが違います。
- ・費用がかかりますが窓を二重窓にすることも効果が高いです。

今ある通常のサッシ溝をそのまま使うペアガラスも登場していますので、付け替えも一つの方法です。

- ・フローリングなどの床は、敷物を使うと冷えを遮ることができます。
- 一番効果的なのは、ラグやカーペットより銀マットを敷くことです。

浴室も工夫することで寒くならずに入浴できます。

- ・お風呂に追い炊き機能がない場合は、あらかじめかなり高い温度のお湯を浴槽に溜めるようにしましょう。

温度の目安は 60 度ほどで、お風呂の蓋をせずに 10 分ほど待つと、浴室内が程よく温まります。あとは水で埋めながら入りましょう。

- ・シャワーだけの場合は、洋服を脱ぐ前にシャワーのお湯を浴室の壁に向かって出しておくと、服を脱いでいる間に浴室の中が暖かくなります。

寝る時にも一工夫して快適な睡眠をとりましょう。

- ・ホットカーペットや布団乾燥機、湯たんぽや電気あんか、電気毛布などを使用して布団に入る時から一時間後くらいまで布団が温まっているようにしましょう。

ただし、どれも火傷や温まりすぎによる頭痛や倦怠感などを起こす可能性があるので使用の際には注意してください。

食事や飲み物でも身体を温めることができます。

- ・飲み物で効果があるのは、紅茶、ウーロン茶、ホットはちみつレモン、ホットワインなどで、基本的に他の飲み物は身体を冷やす効果のものが多いです。

- ・食事では、根菜やお肉などを味噌や塩仕立てで調理し、ショウガやネギなどの薬味を使って食べると効果的です。

逆に、夏野菜や海藻、酢の物などは身体を冷やしてしまうので、寒い時に食べるのは控えるようにしましょう。

最後に

寒いと身体も動きづらく故障やケガ、そして風邪の原因になります。

自己の体調管理の為に、しっかりと寒さ対策をして健康に過ごせるようにしましょう。