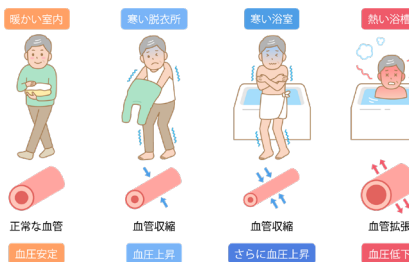


冬の健康管理って 何に気を付けたいの？

冬は寒さや乾燥によって様々な健康リスクが増える季節です。特に血管や心臓疾患、あるいはインフルエンザやコロナウイルスなどの気道感染症が多くなる時期です。

冬に血管や心臓の病気が増えるのはなぜ？

冬の寒さは血管に大きな負担をかけます。体から熱を外に逃がさないよう血管が収縮した結果、血圧が急上昇し脳卒中（脳梗塞や脳出血）・心筋梗塞・体の中心を通る太い血管が裂ける大動脈解離などの命に関わる病気が増加します。



対策

- ☑室内外の寒暖差を少なくする
- ☑入浴前に脱衣所や浴室を暖める

冬といえばやっぱり増える感染症！なぜ？

冬は低温・乾燥によってウイルスが生き延びやすい環境になり、夏よりもインフルエンザや風邪などの感染症が流行します。また乾燥により気道の粘膜のバリア機能を弱らせます。特に子どもや高齢者は免疫機能が未熟であったり、弱ったりすると重症化しやすく肺炎など合併症を引き起こすことがあります。

対策

- ☑マスク着用・手洗い・うがい・加湿器を使い適切な湿度を保つ
- ☑定期的に窓を開けてしっかり換気を行う



お問い合わせ

▶ 次回は「健(検)診を受けて健康アップ!!」について掲載します。楽しみに。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

広告

J Aそお鹿児島 生活応援キャンペーン実施中！

期間：令和7年12月1日～令和8年4月30日まで

マイカーローン：軽減前 年1.7%→最軽減後金利 **年1.2%**

※保証料別途

教育ローン：軽減前 年1.8%→最軽減後金利 **年1.3%**

※保証料別途

リフォームローン：軽減前 年2.3%→最軽減後金利 **年1.8%**

※保証料別途

☆農業者はもちろん、農業者以外の方でもご利用いただけます☆

【お問い合わせ】

大隅支店 099-482-6813 財部支店 0986-72-3114
末吉支店 0986-76-7703