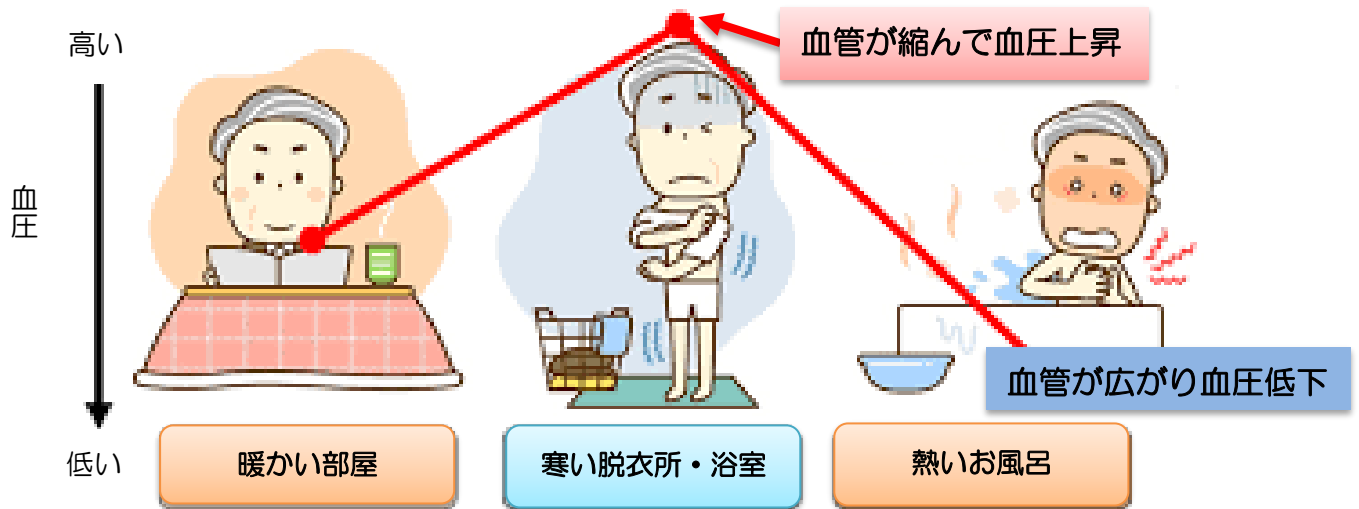


冬の体調管理

寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？
今回は、冬の体調管理についてまとめました。ぜひ参考にしてください！

屋外だけでなく、家の中でも寒暖差に注意！

血圧の急激な変動により、心筋梗塞・脳卒中のリスクが高まります



対策

- ・脱衣所やトイレ内に暖房を設置する
- ・お風呂は39～41度に設定し、長湯はしない

かくれ脱水に注意！ -汗をかかなくても体はカラカラ-

脱水になると血液がドロドロに…血管が詰まりやすくなります

自覚症状



対策

- ・寒いからトイレに行きたくないけど…
こまめな水分摂取が大切です！
スポーツ飲料や経口補水液もおススメ
- ・暖房の使い過ぎに注意…
部屋の湿度を50～60%に保つ
定期的に換気する

体調に気をつけて寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

