



自分でできる寒さ対策 ～冬を暖かく過ごすために～

4 階東病棟看護師長補佐 北川 恵

師走を迎え、いよいよ冬本番という寒さになってきました。皆さんは寒いと感じた時にまず何をしますか? 「とりあえず持っている服をたくさん着る」という方が多いのではないのでしょうか。でも“服をたくさん着てもからだなかなか暖かにならない”という経験をしたことはありませんか? 人は外気に肌が触れてそこから熱が逃げることによって寒いと感じるのです。ですから寒さをできるだけ感じないようにするためには、外気に肌が直接触れないように肌をできるだけ出さないようにすると効果的です。ここで気をつけたいのが首です。いくらたくさん着ても、首元が開いていて外気に触れるとそこから体温が奪われてしまい暖かく感じられません。首元が開かないようにタートルネックの服を着たりマフラーをしたりしましょう。自分で出来る寒さ対策は“衣服を重ねて、着ぶくれしないで暖かく”が原則です。厚手の服を一

枚着るよりも、薄手で軽い下着やインナーを何枚か重ねて着る方が暖かく感じます。重ね着をすればなぜ暖かいのでしょうか? それは衣服と衣服の間に空気の層ができて、熱を蓄えてくれるからです。この空気の層が寒さをシャットアウトし、まるで空気の層を何重にも着ているのと同じことになるのです。最近は薄くて発熱・保温機能がすぐれ、速乾性もある素材のものも多く出回っています。これらのものは何枚も重ね着しても重くなく動きやすいので、冬でも快適に過ごすことができます。

寒くなると外出する機会が減って家の中に閉じこもりがちになりますが、お天気の良い日には思いきって外出してみましょ。適度な運動は健康にも良いですし、気分転換にもなります。もちろんその時には寒さ対策も忘れずに。首にマフラーを巻き、足にはレッグウォーマーなんて姿も素敵ですね。

編集後記

20、21号でようやく皆様に新外来棟の各科をご紹介することができ、ホッと胸を撫で下ろしました。この季節は風邪や新型インフルエンザなど、体調を崩しやすくなりますが、「備えあれば憂いなし!」しっかり予防対策をして下さいね。

皆様の健康の助けになるような情報をフィリアレターで提供できるように努めたいと思います。

(M・Y)

