



2023年12月5日 大宮国際中等教育学校
4年(OA)、3年(FS)、2年(MR)、1年(TK)

12月に入って、本格的に寒くなってきましたね！12月と言えば、「クリスマス」や「冬休み」があります。楽しみですね。しかし、寒さに対する対策をしないと体調を崩し、せっかく楽しみにしていたイベントは台無しに…。なので、今月の保健だよりのテーマは「寒さ対策をして冬を乗り切ろう」です！

「寒さ対策」といえば … **体を温める**ことです！

○なぜ身体を温める必要があるのか？ ※1

体を温めることによって、血管が広がり血行が良くなり、血流を促進させる効果があります。血流の促進により、筋肉や内臓に酸素や栄養素がさらに多く行き渡ります。また、免疫機能も促進され、あらゆる病気の予防や改善につながります。最後に血流の促進によって、疲労回復の効果も期待できると言われています！

逆に、冷えを放っておくと、次のような悪影響が体にあります。

- ・内臓の働きが悪くなり、免疫力が低下→風邪などにかかりやすくなります。
- ・だるさや頭痛、肩こりなどの不調が起こりやすくなります。



○冬を暖かく過ごすためには？ ※2

冬を暖かく過ごす

【衣】

- ・3つの「首」を温める
 - 首 - 手首 - 足首
 - (太い血管を温める)
- ・機能性素材を着るようにする
 - 保温性の高い「毛」など
- ・着るものを工夫し、体感温度↑
 - カーディガン +2.2℃
 - ひざ掛け +2.5℃
 - ソックス +0.6℃



【食】

- ・おすすめ料理
 - 鍋で体も室温も温められる
- ・冬が旬の食材を選ぶ
 - 体を内側から温める効果
 - ⇒根菜類、生姜、人参など
- ・体が温まる調味料
 - 発汗を促す
 - 胃腸を温め、消化を助ける
 - ⇒唐辛子、コショウなど



【住】

- ・室温を維持する
 - ・ドア・窓の開閉を少なくする
 - 熱が外へ逃げることを防ぐ
- ・空気を循環させる
 - 扇風機を併用して、温まった空気を循環させる



感染症対策には換気も大切です。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。

○カイロについて

体を効率的に温めたいときには、防寒グッズや暖房器具を使います。その中でも代表的に挙げられるのは**カイロ**！
カイロには貼るタイプと貼らないタイプがあり、様々な使い方があります。でもなぜカイロは温まるのでしょうか？

【カイロの仕組み】 ※3

カイロの中には「鉄粉」「水」「保水剤」「活性炭」「塩」が含まれています。鉄が酸化反応を起こし、同時に熱が発生します。カイロの中に含まれる「塩」と「水」はこの酸化反応を促進させる効果があり、最終的にカイロは温かくなります。

《普通の鉄が酸化反応を起こしても、反応速度が遅いため温かくなりません》



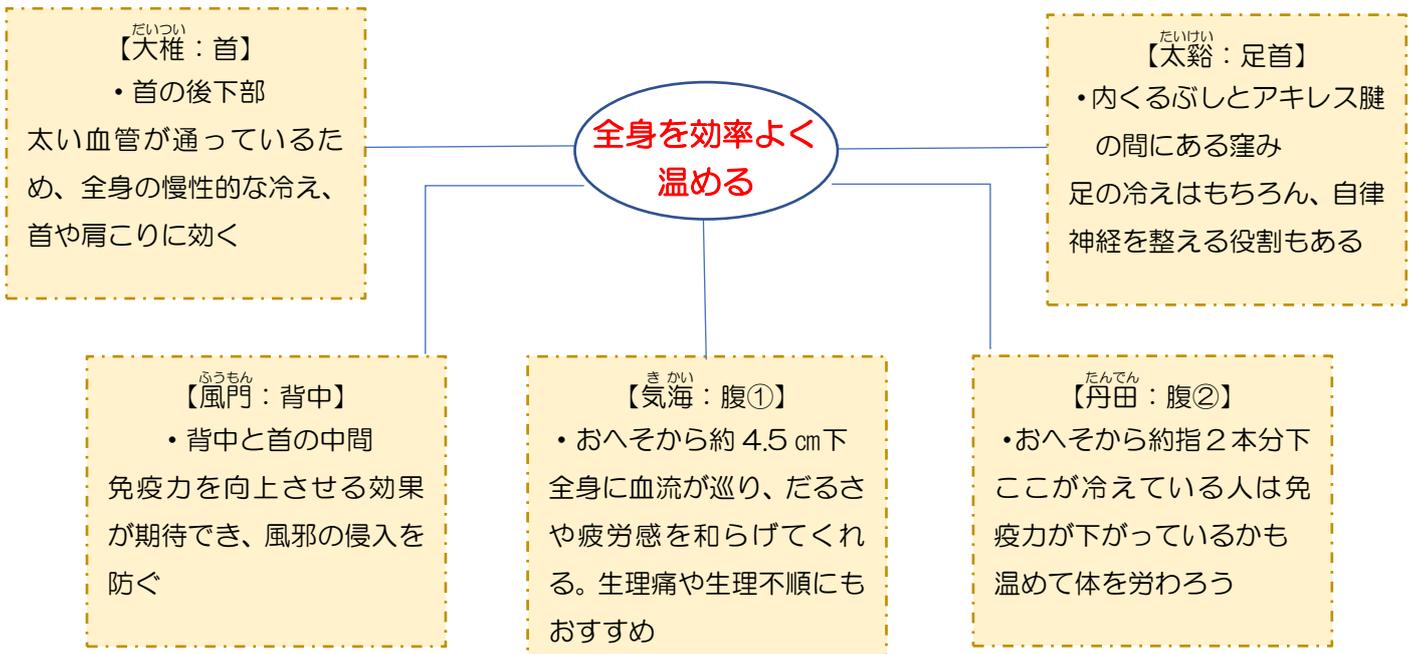
なるほどー、カイロってこういう仕組みで温かくなるんですね！では、カイロでどこを温めるのが一番効果的なのでしょうか？

いい質問ですね！

カイロの使い方は人によりますが、この**5つ**のツボを意識してカイロを使用すると、体が効率よく温まりますよ。



【カイロで温めると良い体の部分】 ※4



○カイロを使う時の注意点 ※4

- ・心臓付近には貼らない

心臓は血管が多くつながり、血流が常にめぐっている部分。外部から温めなくても十分温度を保つことができる。仮に温めてしまうと、めまいや吐き気が生じることもある

- ・圧迫させない

肌との密着度が高い貼るタイプのカイロは、圧迫することで**低温やけど**の危険性を高めてしまう

圧迫する以外にも、カイロの使い方を誤ると「**低温やけど**」を起こす可能性があります



○低温やけどについて ※5

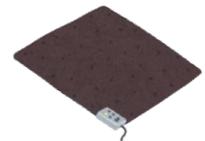
「低温やけど」とは、熱湯や火などに触れて起こる「高温やけど」よりも低い温度のやけどのことです。具体的に言うと、44℃～50℃前後のものに皮膚が直接、数分～数時間にわたって触れ続けることで起こります。就寝時など、数時間かけて発症するケースが多く見られます。また、皮膚が薄い方は低温・短時間だけでも起こる場合があるので注意してください。

やけどの重症度	損傷度合い	症状	治療期間
I 度	表皮より浅い	軽い痛み。皮膚に赤みが現れる。	数日
II 度（浅い）	表皮	弱い痛み。皮膚に水疱（水ぶくれ）が現れる。	1～2 週間
II 度（深い）	真皮	強い痛み。皮膚に水疱（水ぶくれ）が現れる。	3～4 週間
III 度	皮膚全層 皮下組織	痛みはない。皮膚が黒や白、褐色などになる。	1 ヶ月以上

（※5のサイトから引用）

○低温やけどの原因は何?? ※6

低温やけどの原因として多いものは、**湯たんぽ**、**カイロ**、**電気毛布**、**電気カーペット**などの防寒グッズ・暖房器具です。防寒グッズ・暖房器具を長時間皮膚に密着させて使用したり、使用中に寝てしまったりすることで、低温やけどを引き起こします。



○低温やけどに対処方法はあるの? ※5 ※6

万が一低温やけどを引き起こした場合、すぐ対処をしてください！低温やけどは軽症に見えても、重いやけどの可能性もあります。放置せずに次の対処方法をするようにしてください。

- 低温やけどを発見したら、放置せず病院で受診するようにしましょう
（低温やけどは皮膚の表面だけではなく、皮膚の奥深くまで損傷している可能性があります）
- 痛みがなくなるまで流水で冷やす。目安は10分～30分です
（常温の水道水を用いることで、凍傷になる危険性を避けられます）
- 水ぶくれ（水泡）は潰さず、そのままにすること。水泡がつぶれると雑菌が入り込んでしまい、症状が悪化する危険性があります



【低温やけどの予防】 ※6

- 低温やけどを予防するためには、防寒グッズ・暖房器具を使用する際に、それぞれの説明書に記載されている正しい使い方を守ることが大切です
例）カイロを使用する際には、直接皮膚に貼り付けるのではなく、服1枚の上にはること
- 電気カーペットなどを使用する際は、途中で寝てしまわないように注意すること。就寝時は取り除くようにすることで、不慮のやけどを避けることができます

参考文献	注釈
<p>「体温を上げることによる効果とその方法、見直すべき生活習慣」。(2021/09/28).『ハウスタイレクト』. https://www.house-direct.jp/column/column-3299/ (2023/11/18)</p>	※1
<p>「室温 20℃で暖かく過ごす工夫を紹介します！【冬の節電】」。(2020/11/20).『横浜市 City of Yokohama』. https://www.city.yokohama.lg.jp/seya/kurashi/machizukuri_kankyo/midori_eco/eco_katsu/setsuden/setsuden_winter_seya.html (2023/11/18)</p>	※2
<p>「カイロはどうして温かくなるの？「酸化反応」の原理を解説」。(2011).『MOLp そざいの魅カラボ』. https://jp.mitsuichemicals.com/jp/molp/article/detail_20201217/index.htm (2023/11/18)</p>	※3
<p>「寒い今年の冬は、効率的に体を温めたい。カイロを貼るべき場所って?」。(2020/12/19).『キナリノ』. https://kinarino.jp/cat5/41958 (2023/11/22)</p>	※4
<p>「低温やけどって見た目はなんともないけど大丈夫？対処や予防法を解説」。(2021/01/07).『三井住友海上』. https://www.ms-ins.com/labo/season/article/20210107.html (2023/11/18)</p>	※5
<p>「『低温やけど』の症状、原因、対処法。重症にならないように予防が大切」。(n.d).『ヒフノコトサイト』. https://hc.mt-pharma.co.jp/hifunokoto/solution/1864 (2023/11/18)</p>	※6