



令和3年度第8号（令和4年2月1日発行）
編集・発行人（公社）茨城県看護協会
会長 白川 洋子



2月の健康管理

2月は立春と雨水の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが春の兆しもみられる時期です。冷えから身体を守ると共に身体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境を整えていきましょう。

立春

（2月3日頃～2月17日頃）

寒が明けて春の始まり。
でもまだまだ寒暖差が激しく健康には要注意です。

雨水（うすい）

（2月18日頃～3月4日頃）

雨水は雪より雨が多くなる意味。しかし「三寒四温」と言われるように寒さと温かさの繰り返しです。体調管理にはまだまだ要注意です。

2月に気をつけたいこと



1) 急激な温度差は要注意

気温の低いところから暖かい場所へ、暖かい場所から寒い場所への移動は急激な変化で血圧などが変化するきっかけになり「ヒートショック」と言われています、入浴時や美容院の帰りは要注意です。

2) 乾燥対策を

朝起きた時、のどの痛みを感じたことはありませんか？これは就寝中の口呼吸や長時間のマスク使用も関与しているので、マスクを外す場面では鼻呼吸を。
また、加湿効果のあるマスクを使うのも良いでしょう。

3) 花粉に要注意

スギ花粉は温度と日照時間が飛散に関係すると言われています。風の強い日は 極力外出は控え感染症対策3種の神器「うがい」「手洗い」「マスク」を継続して実施しましょう。

4) 三密を守ろう。

新型コロナウイルスに限らず新型インフルエンザ・ノロ・ロタ・溶連菌等・・・
まだまだ予断は許しません。
3密対策はもちろん「うがい」「手洗い」「マスク」は必須です。

2月は節分です。



節分は各季節の始まりの日の前日を指します
立春・立夏・立秋・立冬の前日はすべて節分というのですが・・・特に江戸時代以降 旧暦の新年と重なる立春(2月4日頃)を節分として重要視されるようになりました。



季節の変わり目には
邪気(鬼)が生まれると
信じられていて
それを追い払います。
でも 優しくしてね。

「まちの保健室」から お知らせ2つ

1.なんでも健康相談（こころや身体的一般健康相談）

日頃、何となく体調がすぐれないと感じている方。病院に行く程でもない、病院ではなかなか話ができない・・・そんなとき、誰かに話を聞いてもらいたい、話すだけでもこころや身体は軽くなります。些細なことでもOKです。まずは話をしてみませんか。

☎090 - 2236 - 7374 (なやみなし)

実施日：毎週(水) (木) (祝日・8/13~8/15・年末年始は除く)

時間：9:30~16:30 (相談無料・秘密厳守)

場所：水戸市緑町3-5-25 茨城県保健衛生会館内 「まちの保健室」

担当：保健師

2.いばらき みんなのがん相談室（がん専門相談）

「がん」と言われたがどうしたらいいのか、治療や薬の副作用を知りたい、治療しながら働きたい、セカンドオピニオンって何?等・・・専門の相談員に是非ご相談ください。面談・メールにも応じます。

☎029 - 222 - 1219 (あいにく)

✉ibagan@ina.or.jp (返信に数日頂きます)

実施日：(月)~(金) (祝日・8/13~8/15・年末年始は除く)

時間：9:00~16:00 (相談無料・秘密厳守)

場所：水戸市緑町3-5-25 茨城県保健衛生会館内

「いばらき みんなのがん相談室」担当：専門の相談員

なお、面談希望の方は、感染症予防対策上、電話での予約をお願いいたします。

