



2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調整しながら乗り切りましょう。

## 寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよ。その苦痛を和らげるコツがあります。

### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着など手が届く場所に置いておきましょう。



### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになります。



どれもスグできるので実践してみてください。

## 飲み物で花粉症対策



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティ** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね。



## がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気になってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



- ①禁煙**  
たばこはがんの原因第1位
- ②節酒**  
未成年の飲酒はもちろん×
- ③食生活の改善**  
野菜や魚も食べる
- ④適正体重の維持**  
肥満もやせすぎもダメ
- ⑤体を動かす**  
週に60分程度の運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対にがんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践しましょう。

## アウトドアのレイヤリングに学ぶ重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

### ③ ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



### ② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



### ① アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保湿性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！