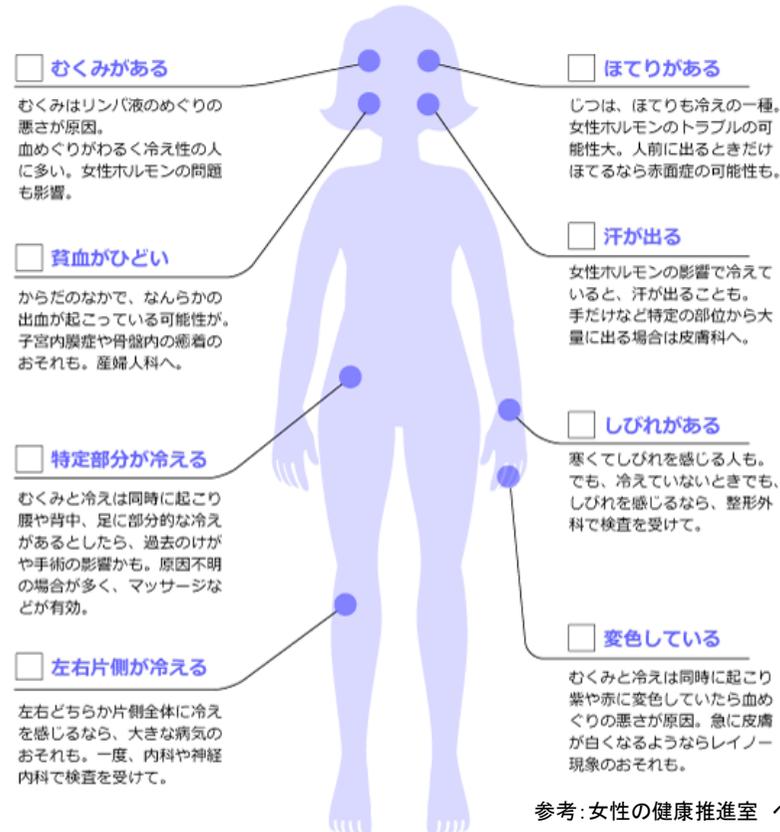


冷えやすい生活をしていませんか？

「手足が冷えて眠れない」、「全身が冷えてだるい…」など、冷え症で悩んでいませんか？ 現代人は意識しないと冷えやすい環境で生活しています。

血の巡りを改善しましょう

冷えは、血の巡りの悪さによって起こります。血の巡りが悪いと、内臓の働きも悪くなり、免疫力も低下します。肩こり、腰痛、片頭痛、だるさ、下痢、便秘、月経不順などの不調につながり、肥満や肌のくすみなどにも影響します。また、冷えがひどい、冷え以外にも気になる症状があるときは、病気が原因となっていることもあります。



参考:女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

冷えの原因は？

女性は男性より筋肉量が少ないので、体のなかで生み出せる熱量が少なくなり、冷え症の人が多いです（男性も中高年になり筋肉量が減ると冷えやすくなります）。

体温は、自律神経の働きでほぼ一定に保たれていますが、寒暖差が7度を超えてしまうと、自律神経がうまく働かなくなり、自力で体温調節しきれなくなります。

冬には暖房による寒暖差があります。この寒暖差をカバーできない薄着で過ごしていたら、冷えがひどくなります。また、運動不足や食事の栄養バランスの悪さ、冷たいものの摂り過ぎも冷えの原因になります。

自分でできる対策

- 体を温める食材や料理を食べる
☆アイスクリームなど冷たい物を食べるときは、暖かい飲み物を一緒に摂りましょう。

にんにく 生姜 ねぎ いら 山椒 唐辛子 青じそ かぼちゃ なつめ
あんず くるみ シナモン 黒砂糖

- 朝食をきちんと摂る・・・ 食べると熱産生が高まります。
- タンパク質を毎食摂る・・・ 筋肉のもとになります。
- 規則正しい生活を心がける・・・ 自律神経の働きを整えます。
- 運動を習慣にする・・・ 軽く汗をかく程度が適しています。また筋トシは筋肉量を増やします。
- 首回り、足元、おなか周りを温める・・・ 血行を良くします。

皮下脂肪が少ない首や足首を温める ⇒ ハイネック・マフラー・手袋
・靴下・ブーツ・腹巻



- 入浴・足湯・・・ 38~40℃くらいの湯に 10~15分間ゆっくりつかる



～インフルエンザを予防しましょう～

インフルエンザの流行期に入っています。外出後の手洗い、栄養と睡眠をとり、抵抗力をつけましょう。急な38度以上の発熱に、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなど、インフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。