

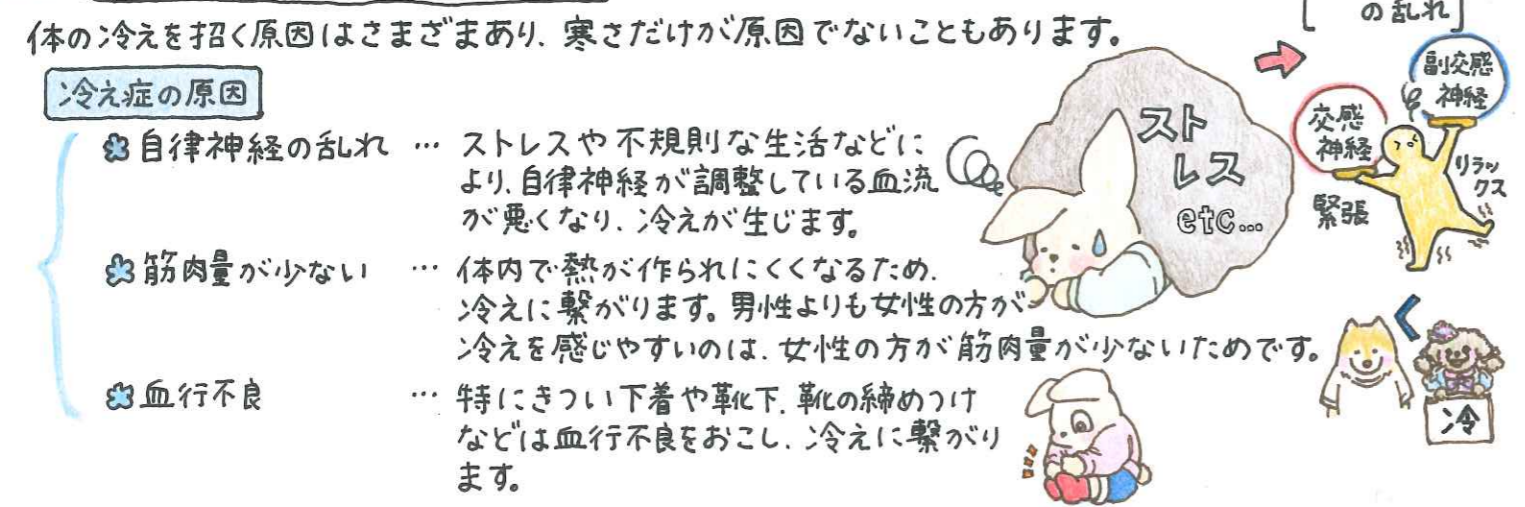
むこちゃん通信 Vol.7



寒い季節になると、手足や足先の冷えが気になりませんか？ほら、むこちゃんもどうやら体の冷えが気になる様子ですね…
 このような冷えを適切に対処せずに我慢していると、例えば肩こりや腰痛、便秘や肌あれ

さらには抵抗力の低下など、さまざまな症状や病気を引き起こす可能性があります。そう、まさに「冷えは万病のもと」と言えるのです。一方で生活習慣を中心に改善すれば、冷え症の予防ができます。今回はそんな **冷え症** についてお話ししましょう。

そもそも冷え症はどうしてなるの？



冷え症の予防や改善のためには、どんなことをすればいいの？

冷え症の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

① 身体を温める食事を！

栄養バランスの取れた食事を基本に、冷えが気になる時は身体を温める食材を積極的に摂るようにしましょう。肉類などに多く含まれるタンパク質は、熱源となる筋肉を作るほか、ししゃもやたらこ、アボカド、アーモンドなどに多く含まれるビタミンEには末梢血管を広げて血液循環をよくする働きがあります。



ただし…夏野菜を中心とした「身体を冷やす食材」は、熱を加えると「身体を温める食材」に変化するので、煮込み料理や鍋料理など、調理を工夫して取り入れましょう!

② 身体の隅まで血液を届ける生活習慣を！

身体を締めつける衣類や靴は避けましょう。また身体の末端の冷えには、カイロや靴下の重ね履きよりも、腕や胸・背中・お腹などを覆う面積の広い下着を着用して、体幹部の深部を温めることで交感神経の緊張がゆるみ、身体の末端の血流が増え温かくなります。

入浴はシャワーで済ませるのではなく、温湯でお湯に浸かりましょう。半身浴ではなく、全身浴で「38~40℃のぬるいお湯に、10~20分程度」浸かるのがよいとされています。外気温が低くなる冬の場合は、41℃程度までお湯の温度を上げててもよいですが、入浴時間に注意し、のぼせないように気をつけましょう。



③ 自律神経を整える生活習慣を！

十分な睡眠をとって身体を休ませましょう。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう。20分程度のウォーキングやストレッチ、エアロビクス、ホットヨガなども効果的です。

最後に

冷えは毎年のことだからと我慢して放っておくのではなく、適切な対処をすることが大切です。症状がひどい時は婦人科や内科を受診しましょう。

薬局で購入できる「薬用養命酒」は、生薬が体内を広く巡ることで体の中から体全体を温めてくれると言われます。(公認HPR)第2類医薬品になりますので、お気軽に薬剤師にご相談ください。

※今回の通信は、次の資料を参考・引用して作成しました。
 ・全国健康保険協会「寒い季節に乗りこえる生活習慣」
 ・オムロンヘルスケア「健康コラム」
 ・(社)日本生活習慣病予防協会「冷え症を克服するための6つの改善策」
 ・Jコロも健康か健康かに♡