

この時期
注意したい症状！

冷え症



冬につらい【冷え性】女性特有かと思いきや、最近は男性にも。体を冷やさない生活で病気をブロック。今年はからだをぽかぽか温めて、一年を元気に過ごそう！



なるほど！

◆冷え性とは？

手や足、腰など部分的に冷たく感じ、体の他の部分は全く冷えや寒さを感じないのが冷え性。体の一部分が冷えるだけでなく、肩こり、むくみ、便秘、下痢、生理痛など、さまざまな影響がある。



なるほど！

◆冷え性の原因は？

血液の流れの悪さ。血行が悪くなると、体温調節がうまくいかなくなり、心臓から遠い手や足が冷える。低血圧や貧血、ホルモンバランスの崩れ、ストレスからくる自律神経失調などが原因。

冷え症に効く5つの対策

1 ゆっくりお風呂につかろう！

38度くらいのぬるめのお風呂で芯まで温まって。半身浴、足浴もGOOD。



2 暖かく寝る環境をつくろう！

タオルを肩口にかけて肩が冷えないようにして寝るなどの工夫を。



3 ウォーキングなど適度な運動を習慣に！

適度な運動は血液の流れを良くする。運動後はからだの汗を拭き、冷えないように注意して。



4 体を締めつけるような下着や服は避けよう！

保温性のあるゆったした服装を心がけて。長時間のハイヒールも血行が悪くなるので注意。

5 体を冷やさない食生活をしよう！

① 体を温める食べ物を摂ること。寒い地方の作物や、冬が旬のものがおススメ。しょうが、ねぎ、だいこん、キャベツ、鶏肉、牛肉、あじ、いわしなどを食卓へ登場させよう。



② かぼちゃ、ナッツ類、うなぎ、アボカド、たらこなど血液の流れを良くするビタミンEを摂ろう。



③ 主に夏や暑い地方でとれるもの（なす・トマト・きゅうりなど）は体を冷やすので加熱して摂るようにしよう。



④ あたたかい飲み物を飲むこと。中でもココア、ホットミルク、甘酒などが冷えに効果的

