



# こもれび Times 1月号

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。

さて季節はすっかり冬真ただ中となり、体が凍えるような時期に入りました。今回はそんな寒い季節を乗り切るために、冷え症について掲載いたします。

## 〇冷え症の原因

原因は体の内側によるもの(内因)と外側によるもの(外因)に分けられます。

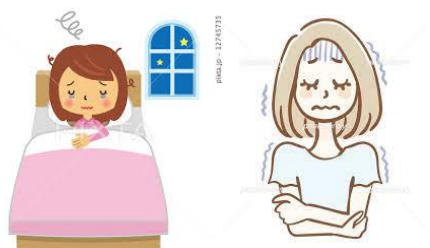
内因: 貧血、神経バランスの乱れ、新陳代謝の低下など。

外因: 体を冷やす食材の摂りすぎ。

(コーヒー、緑茶、白砂糖など)



薄着、夜ふかし、睡眠不足などもあります。



## 〇主な改善方法

① 入浴: 血行を良くして体を温めることが効果的です。ただし長時間続くとのぼせてしまうため、15~20分程度にすると良いでしょう。温度は38~40℃くらいがお勧めです。

② 運動: 筋肉量が少ない方は、体の熱を多く作ることができず、冷え症になりやすいです。ストレッチを積極的に取り入れて筋肉量を増やし、冷えない体作りをすると良いでしょう。入浴後は筋肉がほぐれやすいので、入浴後に20~30秒かけるのがお勧めです。



## 〇冷え症のタイプと対策

〇手足が冷えるタイプ

体を温める食事を良く摂ることを心がけ、日頃から軽い運動を取り入れましょう。(寝る前に軽く足指・足首をほぐしたり、ふくらはぎを伸ばすストレッチなどお勧めです。)



〇おなか冷えるタイプ

内臓を温める飲み物などを、生活に取り入れることで、改善することがあります。スーパーやドラッグストアで販売している杜仲茶・ルイボスティーなどのノンカフェインの発酵茶が効果的です。また、味にややクセがありますが、生姜湯もお勧めです。



〇全身が冷えるタイプ

日頃から蛋白質をしっかり摂り、バランスの良い食事を心がけると良いです。運動不足も原因となりやすいので、軽いウォーキングなどの運動も取り入れましょう。大体1日30分程のウォーキングを週4日ほどするのが最適です。



作成

牡丹山薬局