

## 冷え性

～普段生活の中で知らず知らずの内に冷え性の原因を作っていないですか？～

### 原因

- ①水分の摂りすぎ・・・適度な水分補給(一日約2ℓ)は大切ですが、過剰な水分の摂りすぎは体を冷やす原因です。
- ②食べすぎ・・・食べ過ぎは消化の為に血液が胃腸に集中してしまい血液の少なくなった手足の冷えもひどくなります。
- ③サイズの合わない服や靴を身に着けている・・・体を締め付けることによって、血行不順を引き起こします。
- ④運動不足・・・体を動かさないと筋肉量が減り、基礎代謝量が少なくなることで熱を生み出す力が弱まります

### 自然治癒力回復

冷えが原因で病気やケガを治す力が低下します。体が冷えた状態になると、血管や筋肉が収縮して全身の血液の流れが悪くなります。これを放っておくと体内の代謝が悪くなり、体が本来持っている『自然治癒力回復』の働きまで悪くなってしまいます。

### 一般的冷え性対策

- ◎**運動** 適度な運動や散歩をして筋肉をつけることで温まりやすい体を作ることが大切です。
- ◎**衣服** 温かいズボン、厚めの靴下をはく、一番冷えに敏感であるおへそを温める腹巻きなどをするとよいでしょう。
- ◎**入浴** めるめのお風呂にゆっくり浸かる。リラックス効用もあります。(冬場は38度～40度位のお湯に20～30分)
- ◎**睡眠** 寝ている間に足がつる方はふくらはぎを温めるとよいでしょう。手や足の冷えには首を温めるのも効果的です

### ●冷え性に効果的な3つのツボ●



### ☆冷え性を抱えた体からのサインは出ていませんか？

気になる体の悩みは体の「冷え」が原因の場合も考えられます。また、「冷え」を放っておくとあらゆる万病につながるとも言われています。

- ・ストレスが溜まりがち
- ・体力がなく、疲れやすい
- ・手足がむくみやすい
- ・下半身は冷えているのに顔がほてる
- ・肩こりしやすい
- ・夜、眠れない
- ・胃腸が弱い
- ・疲れが肌に出やすい



気になる症状がある方は、医師や薬剤師にご相談下さい。

### 体を温める食品

- ・しょうが
- ・ねぎ
- ・こんにゃく
- ・ごぼう
- ・人参
- ・山芋
- ・蓮根
- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・梅干
- ・たくあん

### 体を冷やす食品

- ・コーヒー
- ・お酢
- ・ナス科の野菜  
(ナス、ピーマン  
じゃがいも、トマト)
- ・チョコレート
- ・豆腐
- ・タバコ
- ・アイスクリーム
- ・香辛料
- ・砂糖

過度な摂取は避け、適度な摂取を心がけましょう