



みやこ通信



今月のテーマ

冷え対策!



「冷え」は万病のもと。温かい体で冬を乗り切ろう

まだまだ寒い日が続きますが、「冷え」対策は万全でしょうか。「冷え」は“ちょっとした不調”と思われがちですが、実は万病のもと。がん・脳血管障害・心疾患など多くの病気の根源に「冷え」があるのではないかと注目されています。西洋医学では「冷え」に該当する病名がなく、診断や検査法・治療法がありませんが、東洋医学には古くより「冷え」は病気の原因であるという考え方があります。ですから、病気にならないように日々の生活習慣の改善で、自分で体温の管理ができるように対策を行っていきましょう。




あなたの「冷え」はどのタイプ?

「手足が冷たい」、「肩がこる」、「しもやけができやすい」、「おなか冷えると下痢をしやすい」、「腰が冷えると腰痛や足にしびれを感じる」など、「冷え」の感じ方は人によってさまざまです。

「冷え」は大きく分けると、4タイプに分かれます。冷えている感覚が少しでもある方は、ご自身の感覚が、どのタイプにあてはまるかを確認してみてください。



全身型	四肢末端型	下半身型	内臓型
全身が冷える	手足が冷える	上半身は熱いが下半身は冷える	体の中心(内臓)が冷える



全身型…体全体が冷えるタイプ
 ストレスや不規則な生活などにより自律神経が乱れ、代謝が低下し熱をうまく作れなくなるため、脳が体温の基準値を下げてしまうことが主な原因。
 自覚のない低体温の場合があり「隠れ冷え性」ともいわれる。高齢者や子供に多い。

改善ポイント


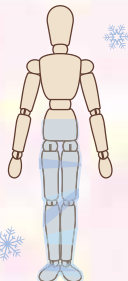
- ウォーキングなど軽めの有酸素運動をする
- 手首・足首・首などを温める
- 温かく消化の良い食事をバランス良くとる

四肢末端型…手足の末端が冷えるタイプ
 無理なダイエットによる栄養不足や運動不足などにより熱源が不足するため、熱が逃げないように手足の血流を減らしてしまう防御反応が原因。
 特に若い女性に多い。

改善ポイント


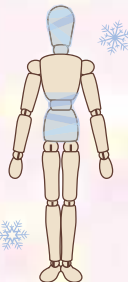
- ウォーキングや筋トレで筋肉量を増やす
- 入浴はシャワーだけでなく湯舟につかる
- 豆・肉・魚など、たんぱく質を食事にしっかり取り入れる

下半身型…下半身だけが冷えるタイプ
 下半身の血流が悪くなることが主な原因。
 特に中高年に多い。

改善ポイント


- 足湯・下半身浴で下半身を温める
- 太ももやふくらはぎの筋力をつける(スクワットなど)
- 血行を妨げるようなきつめの服は避ける

内臓型…体の中心(内臓)が冷えるタイプ
 アレルギー体質の人に多く、体表面の血流が多いため手足は温かいが、熱が逃げやすく体の中心が冷えてしまうことが原因。男性に多い。

改善ポイント

- 生活リズムを整え、自律神経の乱れを整える
- 冷たい飲食物を控えて温かい物を摂るように心がける
- 腹部やみぞおちを腹巻やカイロで温める
- ストレスをためず寝る前にリラックスする



「冷え」を解消するために即効性のある方法はありませんが、生活習慣を改善し継続していくことで解消することは可能です。
 運動や食事など、まずは自分の生活に取り入れやすいものから試してみましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 北山店

お知らせ LINE・Instagramを始めました！
 各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
 お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局
 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店