

たかもりメテックだより

冬の不調を防ぐ『冷え対策』

■なぜ冷えは起こるの？

冷えの原因はさまざまですが、主な原因としては、体温を調節する機能が正常に働かないことや熱を作る筋肉量が少ないこと、また、衣服の締め付けによる血行不良などが挙げられます。

・自律神経の乱れ

自律神経には、体温調節をする働きがあります。そのため、生活習慣の乱れやストレスが原因で自律神経が乱れると、体温がうまく調節できず冷えの原因になります。

・衣類の締め付け

きつい下着や靴などで体を締め付けたりすると、血行が妨げられたり、寒さを感じる皮膚の感覚が鈍ってしまうため、冷えやすくなります。

・筋肉量が少ない

筋肉量が少ないと筋肉運動によって生み出せる熱や血流量も少ないため、冷えが起こりやすくなります。

■冷えがもたらす不調

冷えは全身にさまざまな不調をもたらします。

- ・頭痛
- ・肌トラブル
- ・肩こり
- ・疲労感
- ・集中力の低下
- ・腰痛
- ・胃腸の不調
- ・不眠
- ・手足のしびれやむくみ など



■冷えを改善する生活習慣

〈血行を良くするための習慣〉

・体を温める食事を摂る

末梢血管を広げて血液循環を良くする働きを持つ**ビタミンE**や、筋肉を作る**たんぱく質**を含んだ食材がオススメです。



・体を締め付けない衣服を選ぶ

冬に履くことが多い、膝下全体を締め付けるようなブーツは足の血流を妨げてしまうことがあるため要注意です。

・ぬるめのお湯にゆっくりつかる

38～40度くらいのぬるめのお湯につかり、心臓に持病がなければ全身浴で10～20分程。



〈自律神経を整える習慣〉

・十分な睡眠をとる

体が冷えて寝つけない方は、夕食に体をあたためる食事を摂るなど工夫してみましよう。

・日常に適度な運動を取り入れる

意識的に歩いたりストレッチをするなど、普段の生活に適度な運動を取り入れましよう。筋肉量のアップにもつながります。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2019年1月

月	火	水	木	金	土	日
	1元旦 終日休診	2 終日休診	3 終日休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14 成人の日	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 当番医
28	29	30	31 午後休診			

2019年2月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11 建国記念の日	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診			