

# たかもりメテックだより

## “冷え”対策をして、寒い季節を乗りきろう！

いよいよ冬本番。

みなさんは“冷え”の対策をきちんと行っていますか？

からだの“冷え”は、様々な不調を引き起こすことがあります。

体調を崩す前に、予防・改善に取り組みましょう！

### “冷えで起こるからだの不調

- 頭痛
- めまい、耳鳴り
- 便秘、下痢
- 月経痛、不妊
- 肩こり
- 肌荒れ、くすみ
- 腰痛
- だるさ、イライラ



### “冷え”の原因

“冷え”の原因は下記のようなものが考えられます。

#### ●筋肉量の減少

特に女性が男性よりも筋肉量が少ないため、“冷え”を起こしやすくなります。

#### ●自律神経の乱れ

ストレスや生活習慣の乱れが自律神経に影響を及ぼし、正常な体温調整ができなくなります。

### “冷え”の対策法

#### ■からだを冷やさない

- なるべく常温以上の飲み物をとる。
- 気候にあわせた温かい洋服を着る。（特に首や足首などを冷やさない）

#### ■熱をつくりだす

- 筋肉を使うことで、からだは熱を生み出します。適度な運動を心がけましょう。
- 食事を摂ることで、人は熱を生み出します。  
バランスの良い食事をしっかり摂ることを心がけましょう。

#### ■からだを温める

- シャワーで済ませず、湯船にゆっくりと浸かりからだを温めましょう。

#### ■自律神経を整える

• 過度なストレスの軽減や発散、昼夜逆転などの生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

#### ■自分の体温をチェックする

• 熱があがったときにしか、体温計を使用しない方が多いかと思いますが、日常的に体温をはかり、自分の体調を把握しておくことも大切です。



冷えは「万病のもと」といわれます。寒いから仕方ないと放置せず、きちんと対策を行いましょう。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
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。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

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

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2020年12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診 ★小児科休診	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	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 終日休診
28	29 終日休診	30 終日休診	31 終日休診			

## 2021年1月

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