

たかもりメディックだより

子供も冷えている！？冷えの原因と対処法

厳しい寒さに、体の冷えを感じやすいこの時期。

「冷えは万病の元」という言葉があるように、体が冷えると様々な不調をもたらします。

体の冷えを訴えるのは大人だけではありません。

体温が高いといわれている子供でも平熱が35度から36度前半くらいの低い子もいます。

今回は冷えによる不調や原因、改善策などご紹介いたします。

冷えと免疫の関係

体温が36.5度以上で血中の免疫細胞が活性化するといわれています。

免疫細胞はウイルスが体内の侵入すると攻撃してくれる働きがあります。

逆に体温が低いと免疫力が低下し血流も悪くなるので、体の不調へとつながりやすくなります。

冷えから来る体の不調

- 肩こり、腰痛
- イライラ、不眠
- 風邪をひきやすい
- 代謝が落ちて太りやすくなる
- 月経不順、月経痛
- 白髪、薄毛
- 肌荒れ
- 低血圧



冷えの原因

◆運動不足による筋肉の低下

運動不足で筋肉量が少ないと体はうまく体温を上げられず冷えやすくなります。

〈注意して欲しい世代〉家遊びが好きなお子さん、椅子に長時間座っていることが多い受験生、筋肉量が少ない女性や高齢者

◆自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などで自律神経が乱れると、体温調節がうまく機能せず冷えやすくなります。

〈注意してほしい世代〉20代～40代の女性や高齢者

◆冷たい食べ物や飲み物を飲む

冷たい飲み物など体を冷やすものを取り過ぎると胃腸などの内蔵機能が冷えやすくなります。

〈注意してほしい世代〉男女問わず全世代

改善策

1. 38度～40度のぬるめの湯舟に長く入る
2. 暖かい飲み物（ウーロン茶、紅茶）を飲む
3. ストレッチ、ウォーキングなど軽い運動をする
4. マフラー、腹巻、靴下で首、お腹、足首を温める
5. 冬野菜など旬な食材は体を温める効果があるので料理に取り入れる
6. 体温調節機能を育てるため、室温を温めすぎない（冬は16度～18度が最適）



冬は感染症も増える時期です。

平熱が低い方は体を冷やさないように注意して体の免疫力を高めましょう。

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 →



2023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 | 7 午後休診 | 8 終日休診 |
| 9 成人の日 終日休診 | 10 | 11 | 12 午後休診 | 13 | 14 午後休診 小児科休診 | 15 終日休診 |
| 16 | 17 | 18 | 19 午後休診 | 20 | 21 午後休診 | 22 終日休診 |
| 23 | 24 | 25 | 26 午後休診 | 27 | 28 午後休診 | 29 終日休診 |
| 30 | 31 | | | | | |

2023年2月

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