



# 健康だより

第111号 2025年 2月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



冬は手足がいつも冷たい、腰やお腹まで冷えてくる、といった冷えのお悩みはありませんか？  
冷え症は血行不良によって起こる症状のひとつです。女性特有のものではなく、男性の冷え症も増加しています。原因や対策を確認してみましょう。



## 主な冷えの原因

### ① 自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活、室内外の温度差などにより、自律神経の機能が乱れ、体温調節がうまく出来なくなります。

### ② きつい下着や靴による血行不良

きつい下着や靴などで体を強く締め付けてしまうと、血液の流れが悪くなり、冷え症の原因になることも。

### ③ 筋肉量が少ない

筋肉量が少ないと、筋肉運動による発熱や血流量が少なくなり、冷えやすくなります。女性や運動不足の人などは筋肉の量が比較的少ないため、冷えやすいとされています。

### ④ 栄養バランスの偏った食事

体の基礎となるたんぱく質や脂質、炭水化物、また、それらの栄養を熱に変えるビタミンやミネラルの不足が冷え症の原因に。極端な食事制限によるダイエットはNG

### ③ 女性ホルモンの低下

ストレスや更年期などによって女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れると、血行の悪化や卵巣の機能低下を招き、冷えをはじめ、生理痛や生理不順などのトラブルが起きやすくなります。

## 予防や対策

冷えを予防するには、からだを内側から温めて血行をよくし、自律神経をきちんと機能させておくことが大切です。

### ① 血行をよくするために入浴を

ぬるめのお湯(38~40℃)に20分程度つかり、体の中からじっくり温めましょう。  
もし湯船につかれない時は足湯だけでも◎  
お風呂から上がった後保温性の高い靴下やインナーで熱を逃がさないように。

### ② 運動やストレッチ

人間の筋肉の約7割は下半身にあると言われています。筋肉を動かして血行改善を！

- 1日30分以上歩く(15分を1日2回、10分を3回に分けてもOK)
- ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を鍛えることができるスクワットがおすすめ
- 入浴後に簡単なストレッチをするだけでも効果的

### ③ 食事からからだを温めましょう

特に朝食はしっかりとること。朝食を抜いてしまうと体温調節に必要なエネルギーを生み出すことが困難に。具沢山の汁物などをもって1日をスタートさせましょう！  
また、朝は1日の中で最も体温が低い状態です。白湯を飲んで体を温めましょう。

末梢の  
血行改善

ビタミンE

ウナギやアーモンド、  
落花生、卵黄など



ビタミンEの  
抗酸化作用を促進

ビタミンC

柑橘類や  
緑黄色野菜



代謝促進や  
自律神経の活性化

パントテン酸

大豆やレバーなど



熱エネルギー

たんぱく質

大豆製品や肉、  
魚など

