

冷えから身を守ろう

厚生連健康管理センターがかわ 保健師

谷澤 まさみさん

女性は特に真夏でも冷え性に悩んでいる人も多いのですが、年齢を重ねるにつれて、基礎代謝の低下とともに男女を問わず冷え性の方が増えてきます。

寒い冬に手足が冷えるのは当たり前、と思いませんか？

「冷えは万病の元」という言葉があるとおり、身体の冷えをそのまま放っておくと、さまざまな病気を引き起こす要因になります。

冷えは、意外な症状となつてあらわれることもあります。次のような症状がある方は要注意です。

冷えの諸症状

- ◆ 風邪をひきやすい ◆ 手足がほてる
- ◆ 顔や頭がのぼせる ◆ お腹を触ると冷たい
- ◆ 下半身がむくむ、太りやすい ◆ めまいがある
- ◆ 頭痛や肩こりがある

冷えの予防策

- ◆ 首・手・足から冷えるので、「首」とそのつく部分は必ず入りに保温する
- ◆ 夏用と冬用の寝具・寝衣は使い分けする
- ◆ エアコン・ヒーター・ストーブ等の暖房器具と加湿器を合わせて使う
- ◆ お風呂は40度前後の熱すぎない湯でゆっくり湯船につかる
- ◆ 身体を内側から温める食材(根菜類・芋類・葉味野菜)を積極的に摂る
- ◆ 疲労回復力をアップさせるビタミン・ミネラル・抗酸化物質・酵素・良質のタンパク質が豊富に含まれる牛肉・豚肉・魚介類・豆類・海藻・小魚等を毎食摂る
- ◆ 手軽な保温方法として「カイロ」を使用する方も多いと思いますが、必ず下着の上に貼り、足先よりも太ももやふくらはぎなどの太い血管を温めましょう。
- ◆ 寒い季節こそウォーキングやストレッチ等の軽い運動を習慣にすることで、新陳代謝を高めて冷えから身を守ることができます。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成30年12月13日(木) 14:00～15:00	平成30年12月12日(水) 16:00～17:00
場所 屋島総合病院 2階 講堂	場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂
内容 演題① 知っていますか？ 睡眠時無呼吸症候群について 講師 合田 正和 氏 (耳鼻咽喉科部長)	内容 演題 「放射線科のおしごと」 講師 ～診療放射線技師の役割～ 大森 義則 氏 (診療放射線技師) ～放射線診断医の役割～ 野間 聖子 氏 (放射線診断科部長) ～放射線治療医の役割～ 瀬尾 裕之 氏 (放射線治療科部長)
参加無料 定員100名	参加無料 定員100名
演題② みんなで防ごうインフルエンザ 講師 木村 絵美子 氏 (感染管理認定主任看護師)	