



冷え性



女性に多い冷え性、手や足先など末端の冷えや血行不良は酷くなると痛みを伴ったり、しもやけの原因になったり辛いものです。冬場は特に症状が深刻化しやすいので、簡単にできるセルフケアや予防方法など、いくつかご紹介しますので参考にされてくださいね。

◎日常生活で気をつける事



油の多い食べ物や甘いもの、夏野菜などは沢山食べると体が冷えてしまいます。インスタント食品やスナック菓子などで栄養バランスが偏ると血液がドロドロになり血行不良の原因に。タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血流が悪くなります。適度な飲酒は血管を広げ、血流を良くしますが、一時的なものです。飲みすぎには注意しましょう。食事で摂取したエネルギーの8割は熱になるため、食事量が少ない人は熱産生が不足して体温が低下しやすくなります。食事量や運動量が少ない方は筋肉の元であるタンパク質をしっかりとることで予防しましょう。

◎足指体操のご紹介！

椅子などに座って、足の指でグー、チョキ、パーのジャンケンをします。左右別々に10回ずつと、両足を一緒に10回ほどしましょう。ゆっくり、足先を意識しながら左右5回ほどまわしましょう。それから足の指の間に手の指を挟んで10秒間、手で足の指を握ります。



◎3つの『首』を温めましょう。

『首』『手首』『足首』は太い動脈が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすいです。ここが冷えると、全身が冷えてしまいます。逆に温めると血行がよくなり、全身があたたまります。血行不良が改善されることで、腰痛や肩こり、頭痛などの症状緩和にもつながります。靴下を履くことは予防になりますが、締め付けがきついと血流を止めてしまう要因になります。ゆったりした綿のものを選ぶようにしましょう。

◎深刻な症状の方は医療機関受診を！

冷えには以外な病気が隠されて事もあります。糖尿病や貧血、不妊などの原因になる事もありますので、専門医のアドバイスを受け、根本から治療することも大切です。

あけましておめでとうございます。

今年も宜しくお願いいたします。

みなさまが健康で笑顔いっぱいの1年になりますように☆

ピュアタウン薬局ではお薬や健康の相談会や残薬の整理など随時受け付けております。

また、1回100円で血圧や体内水分量など測定できる医療機器（**ECBO 検査**）も導入しております。詳細はピュアタウン薬局の公式LINEやホームページ内にも掲載しておりますのでご覧くださいませ。

ピュアタウンホームページ <http://puretown.co.jp/>

