

冷え性とは体温が低いことだけとは限りませ

かすことにより筋肉が熱

を作る仕組みであること

から、身体の熱を作り

ん。冷え性とは寒い場所

から、身体の熱を作り

にしなければ、夏にも

みえ

まず身体を温めるこ

に移ってもなか

な

な

と

と

なか身体が温まらず、特

に手足が冷えていると感

じる状態です。個人差は

あります

あります

あります

あります

あります

あります

あります

冷え性は体内を温めて

県立看護大学 助産学 助教 風間 みえ

きにくい状態となりま

す。さらに女性には低血

圧の人も多く、この状態

もまた冷え性の原因とな

ります。冷え性は今の時

期に多いと連想するかも

もありませんが、夏にも

冷え性の対策としては、

まず身体を温めるこ

とです。冷たく感

じる部分だけでなく身体

の中心を温めると効果が

あります。身体の中に

は重要な臓器があり寒い

ときには血液が身体の中

心に多く集まるので、お

なかを温めることで身体

全体を温めることがで

きるのです。

また寒い時期ですが、

身体を動かして熱を作り

ましょう。全身を動かす

体操や、手足の部分だけ

をグーパーと動かすこと

により血液の流れをよく

しましょう。食事では、

身体を温める効果のある

シヨウガやネギ、ニンニ

クやゴボウ等を積極的に

食べましょう。生野菜は、

熱を加えて食べる方が良

いようです。さらに、首

・手首・足首を温めるこ

とにより、寒い冬を乗り

切りましょう。