なか身体が温まらず、特 に移ってもなか から暖かい場所 ん。冷え性とは寒い場所 から、身体の熱を作りに しれませんが、夏にもみ 冷え性の対策としては、 県立看護大学 助産学 助教 風間 みえ とです。冷たく感 まず身体を温めるこ により血液の流れをよく しましょう。食事では、 をグーパーと動かすこと 身体を温める効果のある

ことだけとは限りませ を作る仕組みであること 期に多いと連想するかも

かすことにより筋肉が熱

ります。冷え性は今の時

もあります。このような 習慣が冷え性を招くこと

体操や、手足の部分だけ ましよう。全身を動かす もまた冷え性の原因とな 圧の人も多く、この状態 す。さらに女性には低血

ーですませるなどの生活 らと浴槽に入らずシャワ

身体を動かして熱を作り

また寒い時期ですが、

きにくい状態となりま

多く飲むことや、暑いか

きるのです。

全体を温めることがで

さらに冷たいビールを

冷え性とは体温が低い

くいのです。 **冷房の効いた部屋で長時** の中心を温めると効果が られることがあります。 じる部分だけでなく身体 食べましよう。生野菜は、

熱を加えて食べる方が良

いようです。さらに、首

間過ごす場合や、暑さに あります。身体の中心に

また女性は、月経時の

ありますが、女性の半数

じる状態です。個人差は

に手足が冷えていると感

冷え性は体内を温めて

ショウガやネギ、ニンニ

クやゴボウ等を積極的に

と感じているそうです。

以上の人が冷えをつらい

出血が多い場合は貧血と

女性に冷えを感じる人が なる可能性も多いので より出てしまった汗が乾 は重要な臓器があり寒い ・手首・足首を温めるこ

多い理由の一つに、男性 す。貧血は血液中一部の くときにも、体の熱が奪 ときには血液が身体の中 とにより、寒い冬を乗り

と比べて筋肉が少ないこ 成分が少なくなり身体の われて冷え性の原因に 心に多く集まるので、お 切りましょう。

なかを温めることで身体

とがあります。身体を動 端まで熱を送ることがで なる場合もあります。