



本格的な冬がやってきました。冬になると悩む人が増える「冷え」。自覚症状がなくても実は体が冷えている人もいます。寒い冬を少しでも温かく健康に過ごすため、今月は「冷え対策」についてご紹介したいと思います。

冷えは万病のもと

東洋医学で冷えの慢性化は老化や病気の危険性を高めると考えられています。体の免疫機能は深部体温が37℃前後で働くようにできている為、体温が低いと免疫機能がうまく働いていない可能性もあり、風邪の感染症にかかりやすくなったり、肩こり、腰痛、倦怠感などの症状が起こりやすくなる可能性があります。

体の冷え対策・(内側から)

①体を温める食材や料理を食べる

体を温める性質も持つ食材を積極的にとりましょう。また、鍋料理など温かい料理で胃腸を温めることによって冷え対策につながります。

(体を温める性質を持つ食材)

にんにく、しょうが、ねぎ、にら、山椒、唐辛子、青じそ、かぼちゃ、なつめ、あんず、くるみ、シナモン、黒砂糖など
アイスクリームなど冷たいものを食べたい時は、「白湯」を組み合わせるなどして体を冷やしすぎない工夫をしましょう。

②規則正しい生活リズムにする

食事や睡眠のリズムが乱れると自律神経も乱れます。仕事などで時間が不規則な方も多いと思いますが、規則正しい生活に、こまめにリセットすることが大切です。また、昼寝を長くしてしまうと夜眠れなくなる事がありますので注意しましょう。

③たんぱく質をとる

筋肉が少ないと熱を生み出しにくくなるので、筋肉の素になるたんぱく質をできるだけ毎食とるように心がけましょう。たんぱく質は、牛や豚の赤身肉、鶏のささ身、卵、納豆、豆腐などに豊富に含まれています。

④朝食をきちんと食べる

体内の熱は食べ物から作られています。特に朝食で熱生産が高まるので、朝食を抜かないように心がけましょう。朝食には、生野菜や果物だけでなく、体を温めるスープや味噌汁なども一緒に食べるようにしましょう。

⑤運動を習慣にする

必ずストレッチ等で体をほぐし、無理しない程度で運動するのが理想です。冬は激しい運動ではなく軽く汗をかく程度がよく、ウォーキングやプールでの歩行等がお勧めです。

体の冷え対策・(外側から)

①入浴・足湯

38～40℃くらいの湯に10～15分間ゆっくりつかり、上がる時に、ぬるめのお湯を足先にかけて熱が逃げません。また、少し熱めのお湯とぬるめのお湯を交互に体にかけることで自律神経が鍛えられるといわれます。入浴ができない日には、足湯だけでも体は温まります。足裏には内臓の臓器に対応するツボがあるので、足を温めると熱が体の隅々にいきわたり、血行や内臓の調子が良くなります。冬に寝付きが悪くなる方は、寝る前に足湯をすると効果的です。

体を温める生姜湯のお話

生姜は熱を加えることで、血流を良くする効果のあるショウガオールが増えることが知られていますそのため冷え対策には、生姜湯のように熱を加えた生姜を摂るほうが効果的といわれます。

朝や就寝前に飲むのがお勧め!

朝は、体を温めるとその日1日体温が上がりやすくなり、夜は、飲むことで手先・足先に熱が行きわたりやすくなり寝つきもよくなるといわれます。

《簡単生姜湯レシピ》

- (材料2人分) ・水…2カップ ・砂糖…大匙3
 ・おろし生姜…大匙1 ・片栗粉…大匙1
- (作り方) ① 鍋に水を入れて煮立ち、砂糖を入れて溶かす
 ② おろし生姜を入れ、片栗粉と同量の水を溶いて加え
 ひとまわついたら完成です!!

②首回り・足元・お腹回りを温める

首や足首は皮下脂肪が少なく皮膚のすぐ下を動脈が通っているため、外から温めると、効率よく血流を良くすることができます。胃腸の働きが悪いと、消化・吸収による熱が生み出せなくなるので、お腹を冷やさない事が大切です。タートルネック・スカーフ・手袋・腹巻などを着用し、体を冷やさない工夫をしましょう。

《年末・年始の営業について》

12月29日(木) AM9:00～PM5:00
 12月30日(金) AM9:00～PM1:00
 12月31日(土)
 | 休み
 H29年1月3日(火)
 1月4日(水)通常通り



全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きいん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★