

健康だより

# 体の冷えに気をつけましょう

手足が冷たい

腰のあたりが冷える

夜、足が冷えて眠れない

寒くなってくると、よく耳にする会話ですが、エアコンを使用することが多くなり、年中冷えに悩んでいる人も多いと思います。また、自覚症状のない「隠れ冷え性」の人もいます。今回は冷え性の原因や症状対策をお伝えします。

【問い合わせ先】健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219

## 冷え性の原因と症状

さまざまな原因によって血液の循環が滞ると、熱を体の隅々まで送ったり、細胞に酸素や栄養を届けて二酸化炭素や老廃物を回収したりできなくなり冷えを招きます。

また、私たちの体温調節をつかさどる「自律神経」の乱れも原因の一つです。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、この2つの神経がバランスよく働くことで健康を維持しています。このバランスが崩れてしまうと血行が悪くなり、冷え性になります。

冷え性の症状としてよく現れるのが、手足と下腹部の冷えです。他にも体全体が冷える、寝付けない、頭痛、肩こり、腰痛、腹痛、肌あれ、むくみ、下痢、便秘、体がだるいなど、さまざまな体の不調が冷えと関係しています。

## 冷え性は女性に多い

女性は、男性に比べると熱体温を作り出す筋肉が少ないという特徴があります。貧血や低血圧の人が多く、血行不良や更年期などホルモンバランスが崩れやすいことが関係していると考えられています。また、月経

の影響などで腹部の血流が滞りやすいことも、女性に冷え性が多い理由といわれています。しかし、食生活や生活環境の変化から、男性でも冷え性の人はいくらもありません。ストレス過多による自律神経の乱れや運動不足による筋肉の減少、生活習慣病による動脈硬化、男性の更年期など、血行が悪化した結果として冷え性になることがあります。

## 冷え性の対策



● 食生活  
規則的な食生活を送る

食べ物からエネルギーや熱を作るためには、ミネラル、ビタミンが必要で、食習慣の乱れや無理なダイエットでミネラル、ビタミン不足にならないようにしましょう。

## ● 体を温める食べ物を積極的に食べる

根菜類や赤や黒などの暖色の食材（かぼちゃ、にんじん、ごぼう、りんごなど）や旬の野菜を食べるようにしましょう。その他、生姜は冷え性の人にお勧めです。料理に使ったり、お湯で割ったりして飲むのも良いでしょう。併せて、冷たい食べ物や飲み物、甘い物の食べ過ぎは体を冷やしてしまい、冷え性の

原因となるので気を付けましょう。また、夏の野菜や果物は水分が多く体を冷やしますので、たくさん食べると冷えを招きます。

## ● 適度な運動

体の熱を作り出すのは筋肉です。筋肉を使うことで体温も上がります。運動不足になると、血液を送る筋力が低下し冷え性になります。ウォーキングやスクワット、体操などを行いましょう。まずは軽い体操から始めてください。無理せず続けられる運動をする習慣を持つことが大切です。

## ● リラックス

深呼吸してリラックスすることで、副交感神経が活発になり、血管が広がって血流も良くなります。緊張気味るときには、意識的に息をゆっくり吐ききるようにします。お風呂は、38〜40度の「ぬるめのお湯」にゆっくり浸かって、副交感神経のスイッチをオンにします。お湯の温度が高いと心も体も緊張し、交感神経がオンになります。シャワーも同様です。



## からだを温めるポイント

手足を温めて局所的に温まっても、全身はなかなか温まりにくいですよ。お腹、腰（背中）、太もも、お尻（尾骨周辺）、腕など、血流の多い筋肉が集まっているところを温めると、温まった多くの血液が体を回り、全身が温まりやすくなります。特に、お腹や下半身は冷やさないようにしっかりと保温しましょう。首・手首・足首といつた「首」のつく部分は特に温めた方がよい場所です。「温かくて気持ち良い」この温度が鍵です（副交感神経にスイッチが入ります）。湯たんぽやカイロ、マフラー、レッグウォーマーなどを上手に活用して温めたり、肌を締め付けない衣服にしたりするなどの工夫も大事です。



## 簡単にできる身体を温める あいうべ体操

次の4つの動作を順に繰り返します



①「あー」と口を大きく開く  
②「いー」と口を大きく横に広げる  
③「うー」と口を強く前に突き出す  
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

## 特定健診実施中

40歳〜74歳の国保加入者を対象に、生活習慣病（主にメタボリックシンドローム）の早期発見と治療を目的に特定健診を実施しています。

通常の集団健診で受診ができなかった人は、2月末まで受診できます。希望する人は健康推進課に事前申請し、菊池養生園へ直接予約してください。個別での受診も可能です。市内医療機関などかかりつけ医にご相談ください。

健康推進課 国保・医療給付係

☎ 0968(25)7218

菊池養生園

☎ 0968(38)2820

## 「はたちの献血」キャンペーン

1月〜2月は「はたちの献血」キャンペーン期間です。献血者が減少しがちな冬季は、輸血用献血が不足しやすい季節です。特に、若い人で献血をしたことがない人はご協力をお願いします。

## とき

① 1月25日(火)

午前9時30分〜12時

② 2月1日(水)

午前9時30分〜11時

午後0時15分〜4時

## ところ

① 多目的研修センター

② 市役所東側駐車場

(移設倉庫前)

内容 400ml献血

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師

## 歯ツピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月4日・11日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)



- 山口夢友 (菊) 高野瀬
- 後藤優希 (菊) 戸豊水
- 吉岡朱音 (菊) 東正観寺
- 佐々晴奈 (菊) 日向
- 武藤樹季 (菊) 東正観寺
- 富田琉唯 (菊) 玉祥寺
- 森優宏 (菊) 片色
- 松永悠豊 (菊) 下西寺
- 越猪凛太郎 (菊) 金峰
- 松田愛之佑 (菊) 立石
- 田代皇成 (菊) 上町
- 坂井煌人 (菊) 上橋田
- 吉田優信 (菊) 朝日団地
- 古川真子 (菊) 福本二
- 福山綺音 (菊) 北原団地
- 伊豫凛花 (菊) 富の原西
- 豊田優心 (菊) 富の原中央
- 高野奏太 (菊) 富の原一

## むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- ② 甘いものを減らしたおやつ
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があった子どもは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

## HIV検査目的の献血は

お断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎ 0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

- 大塚心菜 (酒) 村吉
- 武藤珠桜 (酒) 福本二
- 池田優莉 (酒) 伊秋
- 江上千尋 (酒) 伊秋
- 村上真浦 (酒) 妻越