

「冷え」は万病のもと！



3月1日～3月8日は女性の健康週間です。

冷え症は女性に多く見られますが、冷えは“万病のもと”と言われています。

体が冷える原因として、「体質・体格」「自律神経の乱れ」「女性ホルモン」「生活習慣」などが考えられます。なかでも生活習慣では衣食住が冷え性の原因となる場合が多くみられます。



☆冷え蓄積チェック☆

- ① 手先や足先が冷たい。
- ② 肩こりがひどい。
- ③ 生活が不規則である。
- ④ 運動はほとんどしていない。
- ⑤ ストレスを感じやすい。
- ⑥ 冷房の効いた場所で長時間過ごす。
- ⑦ 冷たい飲み物や食べ物をよく摂る。
- ⑧ 入浴はシャワーだけで済ませる。

4個以上、✓がついた人は…



ストレスや不規則な生活、過労、睡眠不足、夏場の過剰な冷房などにより自律神経の

バランスが乱れ、血行が悪くなることで冷えが症じているタイプです



(冷えを訴えて診察に来る8割の人はこのタイプだそうです。)



「スパイス・3首・足湯」でポカポカに

- ・スパイスは、少量でカラダを温める作用があります。
八角、シナモン等のスパイスを料理やホットドリンクで取り入れてみましょう。
- ・「首、手首、足首」3つの首を隠そう
太い動脈が皮膚のすぐ下を通っている首、手首、足首を温めることで全身を効率よく温めることができます。腸や子宮のあるお腹周りも大切な温めポイントです。
- ・足湯をしてあげるだけでは湯冷めの現象が起こりやすいので、
温めた足を最後に水や冷たいタオルで冷やします。そうすることで
血管が収縮して熱を閉じ込め、湯冷めしにくくなります。



健保だより

平成31年2月14日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1030号
(平成31年2月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です