

ほけんだより

冬の健康

H 30. 1. 12

作成 2-1 阿部 亜理沙 2-2 末松 海音 2-3 篠村 七海

手足の冷え

「布団に入っても手足が冷えて眠れない」「厚着をしても体が冷える」などありませんか？このような場合、「冷え性」の可能性がります。

●冷え性とは？

血管が収縮して血液の流れが悪くなり、毛細血管に温かい血液が流れないために手足や全身が冷えてしまう状態のことです。つまり、冷え性は血流の悪さによって起こるのです。

●なぜ血流が悪くなるの？

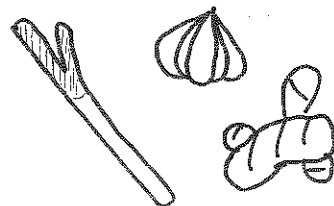


私たちの体は、食事や運動により熱を生み、その熱を自律神経が調節し、体温を一定に保っています。しかし、栄養不足や運動不足などで熱が生かれないと、自律神経が臓器の集中する体の中心を温めるよう熱を調整するため、手足に送る熱が減り、血流が悪くなるのです。

●冷え性の対策

①食生活

- ・栄養バランスのとれた食事を心がける。
(ミネラルやビタミンが不足すると血液の循環が悪くなる)
- ・朝食をとる
- ・アイスやジュースなど冷たい物を食べ過ぎない。
- ・ショウガ・ネギ・ニンニクなどの体を温める食べ物を積極的にとるようにする。



②ストレス



ストレスは、血流の悪さを引き起こしたり、自律神経を乱れさせたりするので、ストレスをためすぎないようにする。

③運動

少し早めに歩く、階段を使う、簡単なストレッチをするなど、意識的に体を動かすようにする。

④入浴

シャワーだけでは体は温まらないので、湯船に入る。

高温のお風呂に短時間入るよりも、ぬるめのお湯に長時間入るほうが、自律神経の緊張をやわらげ、冷え性には交果的！
よい睡眠にもつながるよ！



ウインターブルー

「ふんば」が憂うつ / 眠気が強い、眠りすぎる / 食べすぎる / 炭水化物や甘いものがほしくなる

こんな不調を「ウインターブルー(冬季うつ)」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、日光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「ふんば」が「かしんどい...」という人は、意識して日光を浴びるようにすると、気分が上がるかもしれません！特に、朝日には体内時計を整える役割もあります。私たちの体に日光は欠かせないのでね！

