

みつぎ薬局かわら版

冷え性は“万病のもと”



冷えを放っておくと、生理痛、生理不順、不妊などの婦人科系の不調の他にも、むくみ、肩こり、腰痛、頭痛、便秘、不眠、うつ病、さらにはガンなど、あらゆる不調・病気を引き起こす要因になります。

✓ 冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 肌がかさかさしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている



3つ以上チェックがついたら“冷え”の危険あり!!

<原因>

- ◆**筋肉量が少ない**・・・女性8割、男性でも4割以上が冷え性の自覚があると言われています。筋肉が伸縮することで血液を循環させて体を温めます。
- ◆**ホルモンバランスの乱れ**・・・女性は男性にはない月経、出産、閉経と男性にはないライフステージの変化によりホルモンバランスが乱れやすいです。
- ◆**ストレスの影響**・・・ストレスは自律神経のバランスを崩します。ストレス過多は体が緊張し続け、血行不良を招き、冷えた状態を招きます。
- ◆**生活習慣の乱れ**・・・乱れた生活習慣は自律神経のバランスを乱し、体温調節機能が乱れて冷え性を招きます。

裏面へ続く

<改善方法>

- ◆筋肉をつける
- ◆入浴で体を温める
- ◆気候に合わせた衣類を着る
- ◆栄養をバランスよく摂り、体を温める食材を摂ること



～体を温める食材～



ビタミンE

抹消の血管まで血液が流れるようにして血行を促進します

〈多く含む食材〉

さば・鮭などの青背魚
アーモンド・大豆製品など

ビタミンC

鉄分の吸収をサポートして、血行改善を促します

〈多く含む食材〉

赤ピーマン・ブロッコリー
キウイフルーツなど

鉄

全身に酸素を運ぶ働きがあり、結構を良くして体温を維持します

〈多く含む食材〉

レバー・ほうれん草・あさり
かつお・ひじきなど

辛味成分

発汗や血行を促進して体温を上げる働きがあります

〈多く含む食材〉

唐辛子・生姜・にんにく・キムチ
など

薬局では栄養相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください！