

2021年1月発行 第83号

みどり通信

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.com>

2021



昨年は、思いもよらない不安や我慢の年となりました。

私たち医療従事者は、笑顔で、少しでも皆様に寄り添った
医療を提供できるよう努めて参りたいと思います。

明るく元気な一年になりますように。。

本年もよろしくお願い申し上げます。 みどり薬局 職員一同



冷え性対策



1. 冷え性って？

「普通の人が寒さを感じない温度でも、手足、下半身といった末端や全身が冷えてつらいと感じる症状」です。

《冷性になると起こりやすい症状》

- ・肩こりや首のこり・頭痛
- ・生理不順・肌荒れ・不眠
- ・手足のむくみ・疲れが取れない など

2. 冷え性の原因は？

体の「冷え」は、体温を調節するメカニズムと密接な関係があります。

寒いときは、手や足先、皮膚の血管を収縮させます。そして心臓や肝臓など重要な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとしています。そのため血液が行き渡りにくくなった手先や足先は、温度が下がるのです。さらに寒いと、体がふるえますが、これは筋肉を動かすことで熱を作り出そうとする反応です。

3. 主な原因

① 皮膚にある寒さを感じる神経の働きが低下

一定の温度に保った環境になれ過ぎて温度変化に弱くなっている人や、きつい下着や靴下で体を締め付けて血流が悪くなっている人は、皮膚にある寒さを感じる神経の働きが低下してしまいます。

② 自律神経（体温調節の指令を出す）の働きが低下

ストレスや不規則な生活等で自律神経の働きが低下すると、体温調節の指令がうまく送られなくなってしまいます。

③ 筋肉量が少ない

筋肉は熱を作り出す重要な臓器です。女性や運動不足の人等、筋肉が少ない人は筋肉運動で熱を作り出しにくくなります。

④ 病気が原因の場合

「冷え性」の原因となる病気には甲状腺機能低下症、貧血、膠原病、閉塞性動脈硬化症などがあります。

4. 冷え性を防ぐ生活習慣

食事

- ① できるだけ温かいものを食べる
- ② 朝食はとても大切 毎朝の食事は暖かく消化のよいものを朝食をしっかりと食べて、1日の活動に向けて代謝を高め体温を上昇させましょう。
- ③ 体をあたためる食べ物を多めに、冷やす食べ物を少なめにする



温

根菜類（玉ねぎ・かぶ・しょうが
ごぼう・にんじん など）
発酵食品（納豆・キムチ・味噌
ヨーグルト など）
紅茶・ほうじ茶・にんにく・香辛料
🌶️ など

冷

体を冷やす食べ物は、
夏が旬、南国育ち、地上で育
つ、水分が多いものが多い
きゅうり・トマト・レタス
バナナ・スイカ・コーヒー
すっぱい調味料 など

積極的にとりたい栄養素
ビタミンE、C、B1
パントテン酸、タンパク質

入浴

40℃のお湯に肩まで全身浴で 10～15 分が基本
(熱すぎると体温を急上昇させた後、すぐに
体温が下がってしまいます)

服装

下半身はしっかり温め、上半身は重ね着で調節
(マフラーや手袋も上手に利用しましょう)

*医師の指示がある場合は、指示に従いましょう

運動

- ① 筋肉を鍛えて熱が生み出せるからだにしましょう。太ももやふくらはぎを鍛えると効果的
- ② ウォーキングで血行をよくし、自律神経を整えましょう。

医療機関への受診が必要なとき

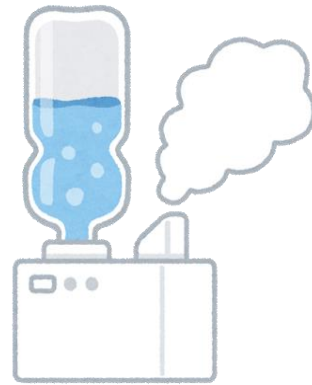
冷えがひどい、冷え以外にもむくみや
しびれなど気になる症状がある・・・
などのときには別の病気が隠れている
ときもあります。
長く続くようなら内科や婦人科に受診
しましょう



<冬の乾燥対策>

本格的な冬到来！ファンヒーターやエアコンを使っていると知らず知らずのうちに室内が乾燥してしまいます。

乾燥して湿度が下がると、皮膚の乾燥から痒みや湿疹がでてきたり、ウイルスの活動が活発になって風邪や新型コロナ感染症にかかりやすくなったりするもの。次のように冬の乾燥対策を心掛けましょう！



湿度を 40~60%に保つ

加湿器を使用。お湯をはった洗面器を置くことも効果的！

洗濯物を室内干しにするのも GOOD！

ただし、加湿しすぎると結露やカビの原因になるので要注意！

定期的に換気をする

福井市の1月の平均湿度は81%。外の方が湿度は高くなります。

新型コロナ感染症対策のためにも定期的に空気を入れ替えましょう。

換気の際は窓や扉を複数あけて空気の流れを作りましょう！

保湿剤、化粧水を使用する

みどり薬局では低刺激タイプの保湿剤、化粧水を扱っています。



サプリメントの取り扱い始めました！

「ネイチャーメイド」の販売を開始しました。

各種ビタミンやカルシウム・鉄などのミネラルも取り揃えています。「健康に気をつけたいけど、薬までは・・・」という方はぜひお試しください。普段の生活をふまえてアドバイスをさせていただきます。

また、普段摂っている健康食品やサプリメントのご相談も随時受け付けています！お気軽にご相談ください！！

