

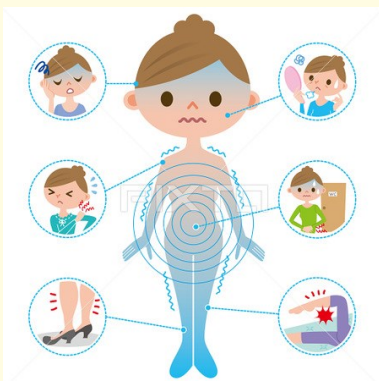
## 温活はじめませんか？

温活とは、美容や健康を意識して、日常的に体の内外から様々な方法で体を温める活動のことです。

まず思い浮かぶのは「冷え性」です。



### 冷え性チェックリスト



- 平熱が35度台であることが多い。
- 朝起きた時、腋の下よりお腹の方が冷たい
- 手足の先が冷えやすく、あたたまりにくい
- 暑くても汗をかかない
- 早食い
- 朝風呂、またはシャワー派
- 季節の変わり目に体調を崩すことが多い
- 風邪をひきやすい
- 運動をする時間が無い
- 睡眠が6時間以下のことが多い、または、就寝時間が不規則

チェックが1つでもあれば対策が必要かもしれません

### 対策 ① 体を温める

血液の流れをよくすることが大切です。特に首・手首・足首・くびれ(お腹から腰周り)・大きな筋肉周り(太ももの前面など)を温めるのをお勧めします。マフラーやスカーフ・レッグウォーマー・腹巻・保温発熱素材(ヒートテック・ブレスサーモ等)を利用してはどうでしょうか。



### 対策 ② 週に数回は12時前に寝る

日中、活動しているときの交感神経と就寝中やリラックス中の副交感神経のバランスが崩れると血液の流れが滞り、冷えをまねきます。また、成長ホルモンが分泌されにくくなり、代謝が落ちて冷えを悪化させてしまいます。成長ホルモンは就寝中に分泌され、ピークは夜12時とされます。そして朝起きてすぐ白湯を飲みましょう。すると体温があがり、腸が温まって老廃物の排出が促されます。同時に代謝があがり、冷えにくい体調へ導きます。



### 対策 ③ 食事はゆっくり、食改善

- \* ゆっくりよくかむ(ひと口30回目安)ことで、満腹中枢が刺激され、食欲を抑制し、内臓脂肪が燃焼して熱が産生され、体が温まります。
- \* 体を温める食材を多めに、体を冷やす食材を少なめに摂ることをお勧めします。



#### 体を温める

人参 りんご ねぎ さくらんぼ  
 玉ねぎ 桃 ごぼう あんず  
 れんこん かぼちゃ 山芋 にんにく  
 みそ 生姜 塩 醤油 黒砂糖  
 鮭 鯖 鶏肉 牛肉

#### 体を冷やす

レタス キャベツ 白菜 ほうれん草 トマト  
 きゅうり ナス ゴーヤ オクラ もやし  
 大根 豚肉 バナナ マンゴー すいか  
 メロン キウイ 梨 グレープフルーツ  
 白砂糖 酢 マヨネーズ 鰻 あさり しじみ

### 対策 ④ 半身浴より全身浴

お湯の温度は、体温+2度の38~39度くらいがリラックスでき、血管が拡張されて体の隅々まで温まります。半身浴は心臓の悪い人には有効ですが、そうでなければ、全身浴の方が入浴後も温かさが持続されます。

### 対策 ⑤ 体を動かす

体の熱の多くは筋肉が動くことで生まれます。女性に冷え性が多いのも、男性に比べて筋肉量が少ないからです。しかも、加齢によって筋肉が落ちます。人間の筋肉の7割は下半身にあるので、下半身を意識した動作を多く行うと、より効果的です。

例えば… 洗濯物を干す時は一つ一つしゃがむ  
 大股で早歩き  
 駅や買い物では階段を使う  
 座る際は両膝をしっかりつける 等



冷え性には様々な原因がありますが、「温める」という心がけでさまざまな不調(頭痛・肩こり・足がつる・むくみ・便秘・下痢等)が改善されるかもしれません。お試しください。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。



ほほえみ柳山薬局

TEL 059-213-3555

ホームページ <http://www.mie-health.co.jp>