



# 加地薬局かわら版

2012年11月



## 『冷え性』とは？

冷え性は、身体の他の部分が温っても、手や足の先などがいっこうに温まらず冷えているような感じが続くことです。この冷え性は言い換えると「**血行不良**」とも言えます。

冷え性は普段の食生活、運動から改善できます。

生活を一度見直し、適切な環境で生活をするのが冷え性の解決へとつながります。

### <食事>



今回は、冷え性を改善するビタミンとそのビタミンを含んでいる食べ物について紹介します。

#### ビタミンB1

糖質を燃やし身体を動かすエネルギーを生み、体熱を効果的に生み出すビタミンです。

主に豚肉、マグロ、卵、ゴマ、ほうれん草、レバー、イワシなどに含まれています。

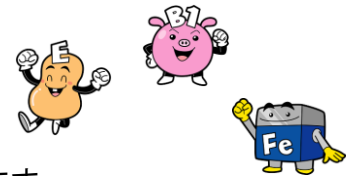
#### ビタミンE

ビタミンEは血液をサラサラにする効果があります。また血行をよくするための毛細血管を広げ、身体を温める効果があります。

主にイワシ、カボチャ、ほうれん草、タラコに含まれています。

#### 鉄分

鉄分は体内の体温を下げる事を防ぎます。



主にレバー、イワシ、ほうれん草、カキ、のり、豆腐などに含まれています。

### <衣服>

冷えをしのぐには、衣服は大切です。

窮屈な服を着ると血行が悪くなるので、ゆったりした服装にしましょう。

- ・首を温める
- ・重ね着をする
- ・足を温める

これらの服装をすると体温を逃さないようにできます。



### <お風呂>

面倒だからといってシャワーだけでお風呂をすませていませんか？

湯船（38℃～40℃前後のぬるめのお湯）にゆっくり入ることで、副交感神経が働き血管が広がり、血流がよくなります。



### <運動>

身体の血行を促進するために、ウォーキングなどの運動は効果的です。

ウォーキングする時間がない方は寝る前などのちょっとした時間に簡単なストレッチをしてみてもいかがでしょうか？

一つ簡単なストレッチを紹介します。

**骨盤体操！**（骨盤を動かし、下半身への血行の促進を助ける運動です。）

1. 仰向けに寝ます。
2. 頭を床につけた状態で足を15度くらい上げます。
3. 10秒間位その体勢を維持して下さい。
4. 勢いよく足をおろします。

