

## 秋から始める冷え症対策で冬の準備万全!

～日々の簡単ケアでポカポカの冬にしましょう!～

### 秋の冷え症対策が効果的

秋が本格的に深まってくると、女性の悩みの上位に上がるのが「冷え」です。文字通り、手足や体の部分が冷たくなっている状態のことで、放っておくと、脂肪蓄積や体調悪化の原因になります。足が冷たくて眠れない…そんな経験がある方も多いようです。冷えは、美容と健康の大敵です。そこで今回は、「冷え」について、日常の中で簡単にできるひと工夫で、体を温めてくれる方法などを一緒に勉強していきましょう!!



### 食べ物で体の中からポカポカ



手足が冷えているという事は、内臓も冷えている可能性があります。お腹に手をあててみると、ひんやりしていませんか？内臓が冷えると、消化機能が落ちたり、リンパの流れが悪くなって脂肪腹になったりもします。そして、体の隅々まで栄養や新鮮な血液が行き渡らないので、手指や足先がガサガサしたり、顔色がくすんだ状態になりやすいのです。

そこで、体を温める効果のある食材を、日常生活に少し取り入れて

てみましょう。体を温める食べ物としてお勧めなのは、単純ですが、「温かい飲み物」です。液体は固体に比べ体内をめぐる速度が速いため、即効性が期待できます。その他、日々取り入れやすい物として、しょうが、山椒、シナモンが上げられます。これら体を温める作用のある素材を、温かい飲み物の隠し味として一つまみ入れてみてはいかがでしょうか。また、そろそろ暖房を使い始めるこの季節は、顔がほてり、つつい冷たい物を飲みたくなりますが、顔のほてりは、逆に隠れ冷え性のサインかもしれません。表面にごまかされずに、お腹を触ってひんやりしたら、温かい物を選んで飲むようにしましょう。



### 食べる物にもご注意を!

冷え性に効果的な食べ物は、寒い地方で採れる食べ物や、冬に採れる野菜に多いのが特徴です。ごぼうやレンコン、山芋、こんにゃく、にんにく、さくらんぼ、あんず、みそなどが上げられます。逆に、なるべく避けた方がいい食べ物には、暖かい地方で採れるものや、夏に採れる野菜などに多いのが特徴です。きゅうりやナス、海藻類、メロン、スイカ、バナナなどが上げられます。また、最近、良く好んで食べられる、ファーストフードやチョコレートなどのお菓子は体を冷やす効果があるだけでなく、血液をドロドロにし循環を悪くさせる効果もありますので冷え性がある方は、少しだけ我慢した方がいいかもしれませんね。



## ファッションでポカポカ

では、次に手軽に体を温める方法が、ファッションアイテムです。ただ、厚着をすれば良いわけではありません。効果的に部分を温めて、冷え対策をしていきましょう。

### お腹のケア

お腹の周りが冷えると全身の冷えにつながります。常に温かく機能しているお腹を目指しましょう。中でも腹巻は最適です。外出時には使いたくないという方は、例えば、お風呂上がりに湯冷めを防ぐために使ったりと、ホームケアとして取り入れてみてください。

### 下半身ケア

レッグウォーマーもおススメです。足首を触ると冷たく感じる方は、下半身が既に冷えている証拠です。靴下の跡が消えない、というむくみタイプの方も要注意です。足首が冷えると、下半身をめぐる血液が冷えるので、全体に重く、だるく感じ、むくみの原因になります。そして、むくんで老廃物の流れが悪くなった足は、ますます冷えを加速させてしまいます。



### 上半身ケア



外出時に、是非取り入れてほしいのが、首周りの保湿です。オシャレを楽しみたいという気持ちで、首回りがすっきりしたデザインをお好みの方も多いかと思いますが、早朝や帰宅時の夜風は意外と冷たく体を芯から冷やしていきます。首回りは、リンパ節が多く存在する部位なので、ここを冷やすと、顔のくすみや、肩凝り、上半身の脂肪蓄積、肺機能の低下など、様々な不調を引き起こす可能性があります。



★睡眠時に冷えを感じて睡眠が浅くなる方などには、寝る時専用のネックウォーマーがおススメです。首回りの保湿にも効果があるそうなので、ぜひ一度試してみてくださいはいかがでしょうか！

## ウォーキングでポカポカ

ウォーキングは、皆様ご存知のように、有酸素運動です。これによって体が新鮮な酸素をどんどん取り込んでくれて、体内に新鮮な酸素が行き渡るといわけです。その他、内臓の血液を良くし、リンパの流れもスムーズになります。つまり、ウォーキングは冷え対策に最適の運動と言えます。ただ歩くだけでなく、階段の昇り降りなどを取り入れてみるのも一つの方法です。階段の昇り降りは、脚に筋肉をつける事が出来ますので、一石二鳥です。ちょっとした場所には、積極的に歩いてみてはいかがでしょうか。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上 [hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc) までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1122  
New! ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2265

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

