

## 冷えによる体調不良から身を守りましょう

### 体調管理が難しい時期を乗り越えましょう。

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物等により、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れがたまっているうえ、昼夜の気温の変化も激しくなります。特に季節の変わり目はしっかり体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」と自律神経の乱れに注意しましょう。

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃さないように血管が収縮します。このため血流が悪化して冷え性を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。冷えによる体調不良が無いチェックしてみましょう。

- 消化不良を起こしている
- 体がだるい、やる気が起こらない
- なかなか寝付けない、眠りが浅い
- 手足や腹、腰の辺りが冷たい
- 食欲がない

### 健康を取り戻すためのポイント

冷えから身を守る為には、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして健康維持に努めましょう。

- ・首・手・足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう
- ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう
- ・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう（外気との温度差は5度以内に）
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心掛けましょう
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう
- ・十分な睡眠をとりましょう
- ・栄養バランスの取れた食事や体を内側から温める食材を摂りましょう

