

保健管理センターだより

1月号



新年あけましておめでとうございます。

今年の干支「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があるそうです。みなさんにとっても、元気よく意欲を持って頑張れる一年になりますように！

あなたは「冷え性」？～体と心の不調にもなる「冷え」～

「冷え性」と言うと女性に多いイメージがあるかもしれませんが、実際に保健管理センターに来る学生の手を触てみると、男女の差はなく、冷たい手の人が多くみられます。

確かにホルモンの関係で女性の方が冷えやすい体質ではありますが、現代ではストレスや食生活等様々な要因により、男性でも検温をすると、35℃台の人も少なくありません。

冷えの状態が続くと新陳代謝が低下し、肩こりや腰痛、いらいら・倦怠感などからだの不調の原因にもなります。

これを読んでるあなた、手や足は冷たくないですか？

冷え性チェック



- ☐ 他の人より寒がり
 - ☐ こたつや電気毛布などが手放せない
 - ☐ 室内でも手足の先が冷たい
 - ☐ おなか・腰・背中が冷える
 - ☐ 平熱が36.2℃以下である
 - ☐ しもやけになりやすい
- 2つ以上あてはまる場合は、冷え性の可能性があります。

効果的な冷え性対策！

下着でプラス2℃の保温効果！

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、体がポカポカ温かくなります。

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に！



首・おなか・足首を冷さない！

首にはマフラーやネックウォーマー
お腹には下着の着用や、腹巻の使用
足首には長い靴下を履くと保温効果があり、身体が温まりやすくなります。



体をあたためる食事でポカポカ体に！

食事は、毎食きちんと食べましょう。
身体を温める食べ物には、しょうがやネギのような香味野菜、かぼちゃやれんこんなどの根菜類、紅茶、プーアル茶、ココアなどの発酵した飲み物などがあります。
逆に、生野菜や冷たいジュースなどは、体を冷してしまうので注意！



効果的な入浴で体をあたためよう！

身体を温める方法としては、入浴が効果的
ぬるめのお湯に20分以上、
胸までの半身浴でゆっくりつかりましょう。
また足首が隠れるくらいの足湯も大丈夫。

