

体操、入浴で冷え性対策

暦の上ではもう大寒も過ぎ、いよいよ寒さも厳しい時期になってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

これだけ寒くなると手足が冷たいなどの冷え性で悩んでいる方が多く相談に來られます。

冷え性とは体温が低いわけではないのに手や足、腰などの体の一部分

だけが冷たくなる状態をいいます。75歳以上の方では約8割もいると報告されています。

冷えにより手足の先が痛くなったり、トイレが近くなったり、時には眠れないことがあったり症状はさまざまです。

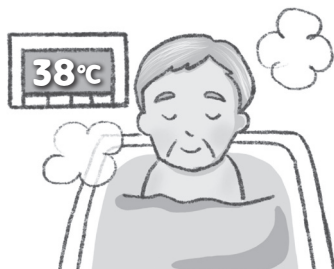
高齢になると筋肉量が減少し、体温調節の機能が落ちたり、運動不足で血流も悪くなり、冷えが起こりやすくなります。

その対策として、マッサージや体操などで体を動かすことを心掛け、熱を作り出す筋肉を鍛えましょう。

また体を早く温めるには入浴が1番。38度くら

いのぬるめのお湯にゆっくり漬かり、全身の血流を良くして体の芯を温め、リラックスさせましょう。

温浴効果を高める炭酸



入浴剤を利用するのも良いです。

漢方薬を使うのも一つの方法です。当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごしゅゆしょう

きょうとう）は体を温める生薬が多く含まれています。症状の改善が期待できますが、普段からお飲みのお薬がある方は一度、医師や薬剤師に確認してから服用してください。

その他、ショウガなど身体を温める作用のある食材を積極的に用いるなどして食事はバランス良く、しっかりと取りましょう。

梅のつぼみの膨らみを眺めながら春の訪れをのんびり待ち、暖かく過ごせますように。

（薬剤師 西 美香）

薬 師 西 美 香

〔110〕

松阪地区薬剤師会