



ひびこれこうじつ
日々是好日 2月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



◎冷えていませんか??

冷えを感じる季節は、冬が多く、1日のうちでは就寝前が多く、ついで朝です。また寒冷時や雨天のときにひどくなります。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして体を温めることです。

冷えの原因になる病気は、低血圧、貧血、甲状腺機能低下症などが多いのですが、そのほか動脈や静脈の循環障害も原因になります。またやせすぎ（熱を産生する筋肉がない）や、太りすぎ（皮下脂肪が氷嚢で冷やしているようになる）も冷えをきたしやすくなります。

まず冷えを防ぐには体を温めるものを食べることです。食べ物には体を冷やすもの（冷性）と温めるもの（温性）とがあります。温性の食べ物の代表は、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の代表は、葉物野菜、フルーツ、豆、コーヒー、スナック菓子、チョコレートがあります。

体を直接温める場合、足、腹が効果的です。42度くらいの熱めのお湯にくるぶしまでつける足湯や、腹や腰に使い捨てカイロをなどで温めるのも効果があります。外出の際は、首回り、足元から熱が逃げない工夫をするのが大事です。

