



# 保健室だより 1月号

2022



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00** 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、  
保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、  
新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、  
保健管理センターに連絡をしてください。

電話 045-787-2270 Email : hokekan@yokohama-cu.ac.jp

## 冷えの原因と対策

これからの時期は一年で最も寒さが厳しく、冷えで悩まされる方がいるのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」とも言われ、冷えに伴い、肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・不眠・下痢・免疫力低下といった不調が生じることもあります。冷えを改善し、元気に冬を過ごしたいですね。

### 【冷えの原因】

- ◆体内で熱がつかられない。→体の熱の多くは筋肉でつくられます。  
筋肉量が少ないと体内で生み出せる熱量が少なくなります。
- ◆熱が全身に届かない。→血液は全身に熱を運んでいます。  
血流が悪いと血液が熱を運ぶことができなくなります。
- ◆体内の熱が逃げやすい。→皮下脂肪は体温を保つ役割があります。また、私たちは、衣類で体温調整ができます。皮下脂肪が少なすぎる場合や皮膚の露出が多い服装では、体内の熱が逃げやすくなります。

### 【冷え対策】

#### ★運動

運動をすることで、体内で熱をつくる筋肉が大きくなります。また、筋肉のポンプ作用で血流がよくなります。特に下半身の筋肉を鍛えましょう。

#### ★食事

栄養バランスの良い食事を心がけましょう。体を温める食材・温かい食べ物を意識的に摂り、冷やす食材・冷たい飲み物を避けましょう。

朝食は、夜間の睡眠で下がった体温を上昇させるためにも大切です。

【体を温める食材】冬が旬の野菜 かぼちゃ・にんじん・れんこん等根菜野菜 しょうが・ねぎ等香味野菜

【体を冷やす食材】夏が旬の野菜 生野菜等

#### ★衣類

服を重ね着すると空気の層ができ、保温効果が高まります。

体を締めつける衣類は、血流を悪くするので避けましょう。

首・手首・足首の表面近くには動脈があるので、そこを温めるように、マフラー・手袋・靴下を着用したり、内臓があるお腹回りや皮下脂肪の少ない背中にカイロを利用するのも良いです。

#### ★入浴

38～40度の温めのお風呂に20分ほど入ると体が温まります。

様々な対策をしても冷えが改善しない時・冷え以外の症状もある時は、病院を受診し、  
病気が隠れていないかを診てもらいましょう。