

ほうかつ健康だより 清寿苑 1月

令和6年1月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

「冷え」に悩んでいませんか？

冷え性について



冷え性 とは、人が寒さを感じない程度の温度環境で、手足などが冷えることをいいます。

必ずしも体温が低かったり、触ると冷たいというわけではありません。

原因 血流の悪化（**血行不良**）や基礎代謝の低下、**自律神経の乱れ** ⇒体温調節がうまく出来ず冷えが起こる など
特に、高齢者は男女ともに冷え性が増加します。

加齢による **代謝機能の低下**、**体温を生み出す筋肉量の減少** のため。
閉塞性動脈硬化症の初期症状など病気が原因である場合もあるため、要注意です。



症状

☐ 手足の先が冷える

☐ 手足のしびれ

☐ 唇が紫色

☐ めまい・立ちくらみ など

主なタイプ

下半身型…腰から下が冷える。

お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる血行不良が原因。

四肢末端型…手先足先が冷える。食事の量が少ない。運動不足などの生活習慣によって交感神経が過剰に働き、末端の血管が収縮。

内臓型…手足は温かいが下腹部や二の腕など内臓が冷える。

交感神経の働きが弱いことが原因。

全身型…ストレスや生活習慣の悪化による基礎代謝の低下や体質・薬などの影響で冷える。病気が潜んでいる可能性もある。



自分でできる冷え性対策

運動習慣を身につける
体を動かすことで**血行**
が良くなり、新陳代謝が
促進され、体温上昇へ。



入浴習慣で体を温める

38～40℃くらいの**ぬるめの湯に**
ゆっくり浸かることで、
手足の血管が拡張し
全身の血流が良
くなります。



朝食をしっかり食べる

体温は起床時が最も低いため、
朝食を抜いてしまうと
体温が上がらず、冷えを
感じやすくなって
しまいます。



体を温める食べ物



たんぱく質をとる

熱を生み出す**筋肉量**が
不足しないように、
肉や魚などのたんぱく質を
多く含む食品を積極的に摂る。



血行を良くする食べ物



ビタミン E

ビタミン C

鉄

【出典】健康長寿ネット「低体温」、NHK 健康 ch「冷え・冷え性」、日本調剤 HP「栄養だより2022年1月号」

葉山警察署からのお知らせ

特 殊 詐 欺 と 侵 入 盗 に ご 用 心 ！！

昨年は、葉山警察署管内の刑法犯認知件数が100件と

一昨年に比べて23件増加し、特に特殊詐欺と侵入盗の被害が増加しました。

被害に遭わないために

固定電話は常に留守電電話設定をする

昼夜問わず在宅中であっても玄関等の施錠の徹底

などの対策をお願いします。

ひとりひとりが被害防止対策を行い、

「まさか自分(家族)が騙されるとは！！」

とならないように、よい一年を過ごしましょう。

「まさか自分(家族)が騙されるとは！！」
被害者は皆思う



葉山警察署 046-876-0110