

県民の皆様こんにちは！

このページは私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

「冷え症のタイプと対策について」

秋から冬にかけて気温が急激に低下し、寒さが身体にしみわたる季節が到来します。この時期、多くの方が冷えると悩まされることがあります。「冷えは万病の元」とも言いますし、寒い季節に備えて、冷え症の対策を考えることはとても重要です。冷え症のタイプ別に対策方法をお知らせします。

全身型冷え症

このタイプでは、体温が常に低く、年中無休で寒さを感じるのが特徴です。若者や高齢者で見られることが多く、ストレスや生活習慣の乱れが原因で基礎代謝が低下しています。自覚症状が少ないこともあり、倦怠感や食欲不振などの症状が現れることがあります。

対策

- ・適度な運動と規則正しい生活により基礎代謝を上げる。
- ・体を冷やさないように靴下や腹巻を活用する。
- ・冷たい飲食物を避け、体を温める食品を摂取する。

内臓型冷え症

手足は温かいが内臓だけが冷える「隠れ冷え性」とも呼ばれるタイプです。胃腸が弱い人や筋肉量が少ない人に多く、内臓に無自覚に負担をかけてしまうことがあります。

対策

- ・ストレスを適度に発散して自律神経を整える。
- ・睡眠をしっかり取る。
- ・腹巻やカイロでお腹を温め、冷たい飲み物や生野菜を控える。

四肢末端型冷え症

手先や足先が冷える典型的な冷え性タイプです。食事量が少なかったり、運動不足による筋力の低下が原因で、末端まで血液が巡らないことがあります。

対策

- ・運動やストレッチを取り入れ、筋肉をつける。

- ・たんぱく質を含む食事をとる。
- ・シャワーだけでなく湯船にしっかり浸かる。

下半身型冷え症

上半身は温かいが、下半身だけが冷えるタイプです。血管が細くなる加齢や筋力の低下、長時間同じ体勢をとることが原因で血行が悪くなります。

対策

- ・スクワットやかかとの上げ下げ運動、階段の上り下りを積極的に行う。
- ・マッサージやストレッチを取り入れる。
- ・定期的に立ち上がり下半身のストレッチをする。

冷え症の各タイプに適した対策を実施することで、症状の緩和を目指すことができますが、漢方薬もまた効果的な手段の一つです。体質や冷え症のタイプに応じた漢方薬を選ぶことで、身体の内側から温め、血行を促進し、冷えによる不調を根本から改善に導くサポートが期待できます。もし冷え症の症状が改善しない場合は、専門家と相談の上、適切な漢方薬を取り入れることを検討してみると良いでしょう。

県薬Web広報はこれからも、県民の皆さまのお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。