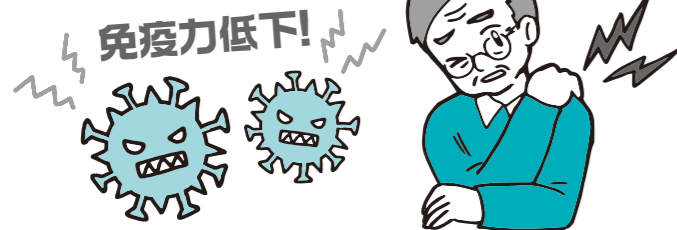


甘く見ないで▶ **冷え**は万病のもと!

からだの「冷え」は免疫力を低下させ感染への抵抗力を弱めます!

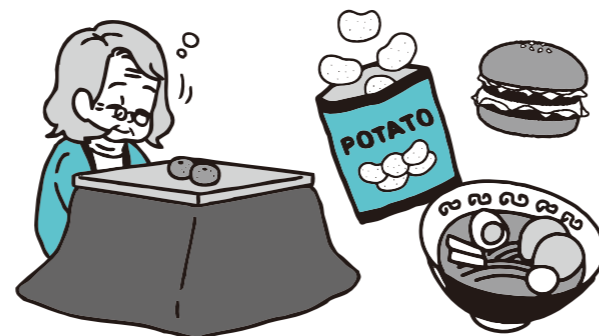
冷えから起こる **症状**

- 免疫力** 体温の低下は免疫力を落とし、感染への抵抗力が低下します
- 身体症状** 首や肩のこり、腰痛、頭痛、倦怠感、肥満を起こします
- 精神症状** 意欲の減退、抑うつ、イライラ、不眠につながる場合があります
- 美容面** 肌のくすみ、かさつき、たるみなどと関連します



冷えの **原因**

- 運動不足** 運動不足による循環の悪化を招きます
- 生活習慣の乱れ** 睡眠不足など不規則な生活は体のリズムを乱します
- 食生活の乱れ** 食事の過不足や時間の乱れ、栄養バランスが重要です



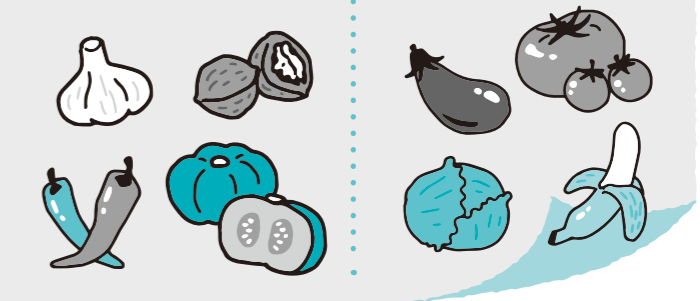
冷えへの **対策**

- 運動** 1日30分のウォーキング、ストレッチ、スクワットなど
- 入浴** ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 飲み物** 冷たい飲み物を過剰に摂らない、寝る前に温かい白湯を飲むなど
- 腸を大切に** 腸は免疫に関与する重要な臓器。おなかを冷やさない、発酵食品・食物繊維を食べる



からだを温める食材 **食材** からだを冷やす食材

- 生姜 ●ナツメ ●レタス ●バナナ
- 山椒 ●あんず ●トマト ●マンゴー
- ニンニク ●くるみ ●セロリ ●スイカ
- ニラ ●シナモン ●きゅうり ●メロン
- シソ ●唐辛子 ●セリ ●ナス
- かぼちゃ など



ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は2月24日(水)です。

〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話 ☎ **019-605-9000**
受付時間/午後7時~午後11時 または ☎ #8000
※PHSダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。