



夏の冷え症



気温の低い冬の時期に起こりやすいと思われがちな「冷え症」。しかし、夏に近づくにつれ、冷房の効いた部屋に長時間さらされ続けること、暑いからといって冷たい飲み物・食べ物ばかり摂ることで身体の冷えを感じている方が増えています。そこで今回は女性に多い「夏の冷え症」についてお知らせします。



冷え症とは？

冷え症とは、身体全体は寒くないのに、手・足・腰など身体の一部だけが特に冷たくなる状態を指します。私たちは、環境や季節の変化に対応するため、自律神経によって体温をうまく調節する働きがあります。ところが、炎天下の屋外と冷房のよく効いた室内の温度差が激しい夏場は、自律神経バランスを崩しやすく、体温調節がうまくいかず、冷えに伴う様々な症状がでてきます。男性に比べ女性に特に多いのが冷え症の特徴です。

あなたの冷え症タイプは？

○普段の手足の状態は？

- A. 手と足が冷たい
- B. 足は冷たいが手は温かい
- C. 触ると手も足も温かい

○普段の汗の状態は？

- A. あまりかかない方
- B. 顔や頭にかきやすい
- C. 全身にかきやすく冷えやすい

○普段の食事は？

- A. 少なめ
- B. ふつう
- C. 多めのときもある

○寒い所にいると、どこが最も冷えやすい？

- A. 手と足の指先
- B. 足先やふくらはぎ
- C. 下腹や太もも

○冷えた時に起こる症状は？

- A. 肩こりや頭痛
- B. 顔のほてり
- C. お腹の張りや腹痛

A が多い：四肢末端型冷え症

B が多い：下半身型冷え症

C が多い：内蔵型冷え症

どれも当てはまらなかったが、比較的Aが多く、自覚はないが、人から「手が冷たい」とよく言われる：全身型冷え症

四肢末端型冷え症

代謝が少なく、交感神経優位の人が多いです。血液が身体を中心に集まり手足が冷たくなっているため、まずは自律神経を整え、血液の流れを調整する必要があります。

また、代謝が落ちているので、体温を上げるエネルギー源となるタンパク質をしっかりとることを心がけましょう。冷房を使うと室内では冷たい空気が下にたまるので、足先を温めるのも有効です。

下半身型冷え症

下半身が冷えていて、上半身に熱が全部上がってしまっています。全体的な熱容量は健康な人とほとんど変わりませんが、“冷えのぼせ”ともいえる状態です。のぼせているので顔とか上半身によく汗をかきます。男性に非常に多いです。足先を温めるのが有効です。

内蔵型冷え症

代謝が少なく、副交感神経優位の人が多いです。四肢末端型と反対に、内蔵型は身体の中は寒くなっていますが、表面に熱が移動するので表面は温かいです。

まずは自律神経を整える必要があります。内蔵型はどちらかというと食事よりも運動をすると良いです。

全身型冷え症

四肢が冷えることもあり、その上、代謝が非常に落ちこんでいるため、体温そのものがおちてしまいます。体温をあげるために食事で体温を上げるエネルギー源となるタンパク質をとるのが有効です。

～夏の冷え予防～

①身体を冷やさないようにしましょう

- ・冷房の効いた室内では上着やストールを羽織るなど。
- ※ガードルなど身体を締め付ける衣服は血流を悪くするため避けてください。
- ・夏でもシャワーだけでなく、ぬるめのお湯（37～38℃）で半身浴をする。

②食事はきちんと摂りましょう

- ・暑いからといい水分だけ摂るのはエネルギー摂取不足となり、熱を生み出せません。
- ・冷たい物の摂り過ぎは胃腸を冷やし消化吸収を妨げます。身体を温める働きのあるイモ類や豆類などの食材を摂るようにしましょう。

③適度な運動を心がけましょう

- ・ストレッチやウォーキングなど適度な運動は血行を良くし、熱の産生に関わる筋肉の衰えを防ぎます。
- ※汗をかいた後は、汗を拭き身体を冷やさないようにしましょう。

体温調節ができない＝熱中症のリスクが高まる

特に体温調節に関しては、汗が出にくくなり熱を逃がせない、もしくは必要以上に汗をかき、水分や塩分が大量に失われるなどの事態が起きます。冷え症改善で熱中症防止の対策を行いましょう！！

<裏面もご覧ください>

女性検診車が新しくなりました！！



外観はピンクと白。
女性検診車ということで
花びらを取り入れました。



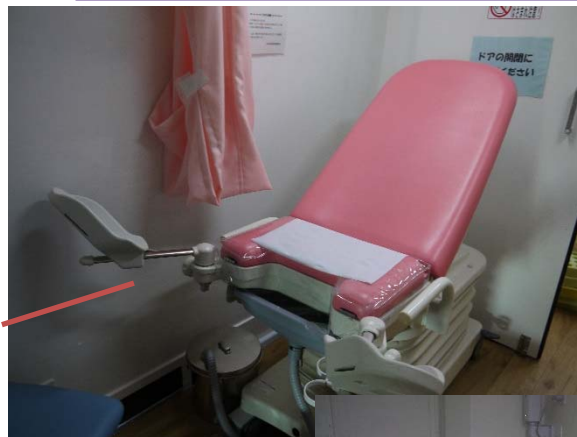
乗降口は手すりを変形させ、握りやすいように。
ステップにLEDライトを取り付け踏み外さないように。
また、今までの検診車よりステップを一段増やし、ゆるやかな階段にしました。



待合はゆったり座れるように、
更衣室は3カ所にしました。



検査室はゆったりとした空間に。



女性検診車スタッフは医師を除き全て女性で構成されています。
気兼ねなくご利用ください。お待ちしております。

