

急激な温度差に要注意！ 今日からできる夏の冷え対策

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

「冷え症」というと、体が冷えて手足が冷たくなるという状態だと思われるかもしれませんが、冷え症による不調はさまざまです。

次のようなトラブルに悩んでいる人はいませんか？

- ・慢性的に疲れやすく、やる気が出ない
- ・肩こりや腰痛がある
- ・頭痛やひどい生理痛がある
- ・手足は冷たいのに顔が熱くなる
- ・足がむくむ
- ・体重が増える
- ・理由もなくイライラすることがある
- ・トイレに行く回数が増えた

冷えとは関係なさそうな不調も、体が冷えているから起きている可能性があります。

暑さが厳しい屋外から、エアコンがよく聞いた室内に入ると、涼しさを感ずき、汗が引きます。しかし、この急激に変化する温度差が体に負担

をかけています。体が対応できる温度差は「7℃ぐらいまで」といわれています。それ以上の気温差がある場所を頻繁に出入りすると、体温を調節する自律神経がうまく働かなくなり、手足の冷えはもちろん、頭痛や生理痛、むくみや不眠などの症状につながります。さらに、手足は冷たいのに顔や頭が熱くなる「冷えのぼせ」や、やる気が出ない、イライラするなどのさまざまな不調が起きます。

また暑い季節に薄手の服装やサンダルなどで肌の露出が増えるのも冷える要因のひとつです。首や足首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っており、これらの部位に直接冷房の風が当たると、すぐに全身が冷えてしまいます。冷えると血管が収縮し、循環が滞るため肩こりや腰痛が起きやすくなります。血の巡りが悪いと酸化物質や疲労物質などの老廃物が残り、疲れがとれなくなる原因にもなります。

今日からできる夏の冷え対策

・カーディガンなどを一枚羽織ったり、スカーフやストールを巻くなどして首に直接冷風が当たらないようにしましょう。

・夜はゆっくりりぬるめのお風呂に浸かり、入浴後は足首を冷やさないように5本指ソックスなどで温めましょう。

・トマトやナス、キュウリなどの夏野菜は生で食べ過ぎないようにし、サラダで食べるときはショウガのすりおろしやみそなどの発酵食品と合わせて食べるなどの工夫をしましょう。

・コーヒーや緑茶を飲む代わりに、ほうじ茶や紅茶などの発酵茶や、お腹を温める黒豆茶などにしてみましょう。

・冷たいビールを飲みたい場合は、空腹のまま「とりあえずビール！」ではなく、先に体を冷やさないおつまみなどを食べてお腹を温めてからにしましょう。

冷えた体はその日のうちに温めることが大切です。冷えを蓄積させずに、その日の冷えはその日に解消することを心掛けましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

パパ育講座 ～パパといっしょ～

- 日時／8月12日（金）13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 定員／パパと子ども10組程度
- 講師／きび森の保育所（男性保育士）
- 参加費／無料
- 申込／8月1日（月）8:30～

	開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（8月5日・19日・26日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）