



健康みちるべ

いびきで不安？夏の冷え性

金屋庁舎 健康推進課 52・2111
清水行政局 住民福祉室

冷え性と言えば、冬を思い浮かべる人が多いと思いますが、夏の冷え性で体調を崩す人もいます。

夏の冷え性の原因

●内と外、両方からの冷え

夏は冷たい飲み物・食べ物による体の内側からの冷えに加えて、過度な冷房のもとに長時間いることで、内からも外からも身体を冷やす機会が多くなります。

●冷房

汗をかいて冷房のきいた部屋に入ると、汗が蒸発するときに熱が奪われ、さらに冷たい空気では体温が下がります。

また、冷房は28度に設定していても、冷たい空気は下にいくため、床面は冷えていることがあります。さらに、温度差のある屋外・屋内を繰り返し出入りすることで、身体が対応できずに血行障害を起こし、冷えを招く原因になります。

●筋力低下

その他、日頃の運動不足や加齢による筋力低下で、発熱をする大切な部分である筋肉の量が落ち、冷えやすい体になっている場合もあります。

冷えが続くと...

体温が下がると、免疫力や代謝が低下します。免疫力の低下によりさまざまなウイルスの影響を受けやす

当てはまる項目が多いほど冷え性の恐れがあります。チェックしてみましょう！

チェック 冷え性リスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 手足がむくみやすい
- 疲れやすく、風邪を引きやすい
- 肌荒れしやすい
- 首や肩、背中にコリやハリがある
- 便秘や下痢になりやすい
- 頭痛がある
- 下腹部に触れると冷えている
- 生理痛や生理不順がある
- 運動があまりすきではなく、続かない
- 入浴はシャワーですませがちである
- 冷たい飲み物を好んで飲む
- 比較的薄着のほうだ

対策

くんだり、病気のリスクが高まります。また、代謝が落ちると肥満や便秘、肌荒れなどにもつながります。さらに、自律神経のバランスを崩し、その状態が続くと内臓の働きが低下して、全身のけんたい感・頭痛・不眠・食欲不振になることもあるので注意が必要です。

- ・冷房がよく効いたところではカーディガンなどを羽織るようにしましょう。
- ・冷たい飲み物・食べ物の取りすぎに注意しましょう。
- ・短い時間でもいいので、湯船につかるようにしましょう。さらに、指先を動かしながら入ると血行促進に効果的です。
- ・こまめにストレッチやウォーキングで体を動かす習慣を心がけましょう。家事や歯磨きの時につま先立ちをするだけでも、効果があります。
- ・汗をかくことも大切です。汗をかくことは体温調節や新陳代謝を高める大切な働きがあります。

暑い夏、熱中症対策をした上で冷え性にも注意しましょう！

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

「ベビーマッサージ & ママ・ヨーガ」
母と子の健康づくりと運動協議会有田支部が実施するベビーマッサージとママ・ヨーガのお誘いです。
●日時 / 9月10日(金)
14時～15時30分(13時45分受付開始)
●場所 / 子育て支援センター
●講師 / NPO 法人日本女性生涯支援協会認定
ベビーヒーリングタッチ・ヨーガインストラクター
喜多典子さん
●対象 / 親子(子どもは2カ月～1歳程度)
●定員 / 20組
●参加費 / 無料
※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要

		開設日時など
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & 外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30 受付開始) 14:00～15:00 (13:30 受付開始)
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前のおそびのひろば) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前のおそびのひろば) …1歳半～就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日(8月22日) 10:00～11:00 ※9:30 受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…水に浮かべて遊ぼう ◆タオル・着替えを持ってきてね!	

●場所 / 子育て支援センター (旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]