



毎日のストレッチお薦め

【22】

会津医療
センターの

教えて、

先生!



Q 冷え性で困っています。

夏の冷房が嫌いです（会津美里町 女性 66歳 T・Sさん）

A 冷え性の方は冷房の効いた部屋で過ごすのは大変つらいですね。女性がよく冷え性を訴えます。末梢血管の動脈硬化や甲状腺機能低下症、自律神経

冷え性で夏の冷房が嫌い

障害が原因の場合があります。症状がひどければ、内科の受診をお願いします。

運動量が少ない場合や筋肉量が少ない方に多く見られます。ジョギングや水泳など定期的な運動は効果的です。20分間の散歩や、10分間のストレッチを毎日行つのもお薦めです。スクワットは下肢の筋肉を強くし転倒予防にも有効です。

しょうがや唐辛子、みそ、カボチャ、ニンジンなど体を温める食べ物を取ってください。日本酒、赤ワイン、紅茶などもいいですよ。

エアコンの風が直接当たらない場所に移動し、膝掛けや靴下を使って下半身を中心に保温してください。汗をかかないように、上着は重ね着をして温度調節するのがよいでしょう。下着は保温性や速乾性のよいものを身に付けてください。

寒さを強く感じるときは入浴が効果的です。ぬるめのお湯に長時間漬かってください。冷え性に有効な漢方もあります。

（総合内科教授 山中克郎）

【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】