



# 訪看新聞 12月号

グレース訪問看護ステーション 多摩 発行



12月を迎え、寒さも一層と厳しくなっています。この時期は冷え性の方には特に辛い季節です。冷えは放置しておく、身体の不調や病気を引き起こします。冷えは病気のサインであることも多く、病気は体温の低下からと言われています。

今回は、意外と怖い冷えについて、冷えに負けないよう改善方法について紹介したいと思います。

カラダは冷えてしまうと、私たちの生命維持に大切な役割を果たしている酵素が働かなくなってしまいます。酵素は栄養を作り、解毒するなどの作用があります。酵素が働いてくれる体温は36.5度です。

### 「冷え」の原因

ストレスによる自律神経の乱れ	冷感剤完備による体温調節機能の低下
動脈硬化・静脈のうっ血	1年中冷たい食べ物や飲み物を摂取
貧血や低血圧	冬場のスカートや、足に合わない靴

血液の流れが悪くなる

体温の低下

酵素が一番活発に働き、血液が一番サラサラと良く流れる体温は **36.5度**

酵素が働かなくなり、自然治癒力が弱ることが「冷え」の原因

### 冷えは足もとから

「冷え」は足もとから次第に起こり、①お腹→②生殖器→③肺へと広がっていきます。

①消化器の冷えから起こる症状  
シミ・肌荒れ・口内炎・胃腸障害・内臓下垂・便秘・宿便下痢・腹鳴・腹部膨満・痔・慢性皮膚病・腰痛（腰痛からくる肩こり、膝痛など）

②腎・副腎・泌尿・生殖器の冷えから起こる症状  
腹部うっ血（冷えのぼせ）・冷え性・婦人病・肥満・腎臓病・尿道炎・精力減退・不感症・神経痛・リウマチ・夜尿症

③呼吸器の冷えから起こる症状  
重い頭痛・うつ症状・肩こり・アレルギー性鼻炎・風邪を引きやすい・せき・ぜんそく・気管支炎・慢性皮膚病・冷房病・しもやけ・全身や局所の寒冷

冷えに負けないカラダづくりのために はじめよう 温活習慣！ 継続することが大切です！

●マフラーやスカーフ  
首まわりを温めることで、手先まで温まります

●お腹（内臓）を温める  
腹巻や、磁気などを利用した健康用品が効果的

●冬野菜やとうがらし、にんにく、生姜など

### 冷え性改善方法

●足湯  
半身浴の効果を手軽に得られます