

健康相談サービス、ご相談事例



Q. 冷えのご相談

ご相談者： みうら みえさま（仮名）からのご相談

風邪でお医者さんにかかったのですが、先生から「体を冷やさない」ようにしてね。といわれ、その時は「はい」といったのですが、何をどのようにすれば体を冷やさないように出来るのか、よくわかりません。

部屋の温度を上げてても体温が上がるとも思えませんし、たくさん着込んでも動きづらいたけのように思います。

子供もいますし、年末年始には両親と過ごす時間も増えますので、家族みんなで出来る「冷え」対策を教えてください。

また、部屋も乾燥しますので飲み物なんかも、たくさん摂ろうと思いますが、体を温める飲み物や、食べ物、逆に体を冷やしそうな物も教えてもらえませんか。

回答：看護師がお応えしました



「冷え」対策の一番は温めることです。温めるといっても、外からあたためるのと内側から温めるのと方法はいろいろです。外から温める場合、ポイントは血管の太いところを温めることです。具体的には、首・手首・足首といった「首」を温めるだけでも体は暖まりますので、「首」の血管を冷やさないよう心がけてください。温めるものは、レッグウォーマーやアームウォーマーを上手に使ってください。女性の場合は、下腹部（子宮あたり）を温めると体温が上がったように感じます。男性の方も、下腹部から腿の付け根辺りは足への血管が分かれる部分ですので普段から温めておくと体全体が暖まったように感じられると思います。

体が温まる食べ物として、生野菜より温野菜や野菜スープがお勧めです。冷やすとおいしい夏野菜のようなものよりも根菜や、かぶ・かぼちゃ等の季節のものがお勧めです。最近人気のアボガドやマンゴーのような南国の果物も体を冷やしますので火を通したり、スープ等に加工して召し上がってください。季節の果物の代表格のみかんも OK です。後は生姜も体を温めますね。この時期、ケーキなども頂く機会が多いのですが、砂糖も取りすぎると体を冷やす原因になりますので、ご自宅でケーキを作る場合は三温糖と果物の甘味を上手に使いましょう。飲み物も常温より低いものは避け、暖房で部屋も乾燥しますので普段より多めに飲むのがよいと思います。ホットミルクは年齢に関係なく飲めますので冬におすすめの飲み物です。

ご高齢の方は冷えやすく、体温調整が難しいことに加え、ご本人が体温変化に気付かないこともありますので、体温が下がっていないか腕などに触れて確認することも冷えを防ぐ為にはよいかもしれません。

お風呂では芯から温まるように、少しぬるめのお湯に長い時間つかないようにしましょう。

