



冷え症対策



体の中心を温めて
手足にも熱を
行き渡らせる対策

食事を
しっかり取る

筋肉をつける

食べないダイエットは
しない

体の中心を冷やさないように
手足の血行を鈍くし、
熱を逃さないようにする
↓
手足が冷たくなってしまう

冷え症

腹巻きやカイロを
利用してお腹を
温める

シャワーだけでなく
お風呂に長めに入る

(目安：38~40℃程度の
お湯に15~20分程度)

締めつける
下着や衣服は避ける

くつ下やタイツ、
ひざ掛けなどを利用して
足下を温める

冷えている手足を
温める対策

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
12月12日(木) 12時35分 ~ 13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 明正光司、谷口圭吾



ドラッグレター（2024年12月号）3年生向け『冷え性対策』

データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

冷え性に対する決定的な対策は残念ながらありませんが、ひとつひとつの対策をしっかりと行うことが大切です。

体の中心を温めて、手足にも熱を行き渡らせる対策

- ・食事をしっかりとる：食事をとると消化のために胃や腸が活発に動くため、体の中心が温まります。また、食べたものを代謝する際に生じる発熱も体を温めます。
 - ・食べないダイエットはしない：食事をとらないと胃や腸が活発に動かないため、体の中心が温まりにくくなります。きちんと食べながら、運動によって筋力をつけて脂肪を減らすのが正しいダイエット。食べないダイエットは方法としても不適切なものです。（食事では偏りがないように、糖質（炭水化物）、タンパク質、脂質の他、無機質やビタミンをバランスよく摂りましょう）
 - ・腹巻きやカイロを利用してお腹を温める：外側からお腹を温める方法です。胃よりも腸を温めるとよいため、下腹部を温めると効果的です。
 - ・筋肉をつける：筋肉量が多いと基礎代謝（※）が上がって発熱量が多くなり、温まりやすくなります。
 - ・シャワーだけでなく、お風呂に長めに入る：シャワーだけでは体の中心がなかなか温まりません。湯船につかって体の中心をしっかりと温めましょう。（目安：38～40℃程度のお湯に15～20分程度。額や頭皮がうっすらと汗ばんできたら、お湯から出ましょう）
- ※ 基礎代謝：生命活動の維持に必要な最低限のエネルギーのこと。高校生では、男子：1,500～1,600 kcal 程度、女子：1,200～1,300 kcal 程度です。筋肉量が増えると多くのエネルギーが消費されて発熱し、温まりやすくなります。

冷えている手足を温める対策

- ・締めつける下着や衣服は避ける：血管が圧迫されて血行が悪くなり、手足が冷えやすくなります。体の中心の熱が手足に行き渡るよう、血行を良くすることが大切です。
- ・くつ下やタイツ、ひざ掛けなどを利用して足下を温める：人の体は寒さを感じると（冷えると）、体の中心を冷やさないようにするため、冷たい血液が体の中心にできるだけ流れ込んでこないように手足の血管を狭くしてしまいます。血管が狭くなると体の中心から温まった血液が手足に流れにくくなってしまい、悪循環になります。そのため、手足を温めることで血管が広がって血行が良くなり、体の中心から温まった血液が流れてきて手足が温まってきます。手よりも足（下半身）を温めた方が効果的なのは、手よりも足（下半身）の方が冷える面積が大きいからです。

汗をかくと体は冷える

体が必要以上に温まると汗をかきますが、汗をかくと、汗が蒸発するときに体の熱を奪うため、結果的に体が冷えてしまいます。必要以上に体を温めないことも大切です。

『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:00
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18
電話：076-254-1872
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～15:45
土 9:00～13:00



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

