



冷えは万病のもと？

～対策など～



昔から「**冷えは万病のもと**」と言われています。実際に体が冷えることで不調や病気を引き起こすことは珍しくありません。それだけでなく、精神面にもつながる場合もあります。



●冷えが健康に与える影響

免疫力の低下	内臓の動きが悪くなり、風邪や感染症にかかりやすくなる。
慢性的な不調	だるさ、下痢、月経不順、不眠、肩こり、頭痛などの症状が現れやすくなる。
内臓機能の低下	胃腸の不調や便秘などの消化器系の問題が起こりやすくなる。
生殖機能への影響	女性の場合、月経異常や不妊の原因となる可能性がある。



●精神面の影響

やる気の低下	血流の低下により脳に十分なエネルギーが供給されず、やる気が出なくなることがある。
うつ症状	重症化すると、うつ病に近い状態になる可能性もある。
自律神経の乱れ	自律神経のバランスを崩し、体温調節機能に影響を与える可能性がある。

●生活習慣で冷えを改善

食の面では、回数や時間がバラバラという**不規則な食生活**、**体を冷やす飲み物や食べ物を多く摂取する**などの偏った食生活、朝食を食べない、ダイエットのために食事制限していることが冷えの原因としてあげられます。日常の運動や活動も冷えと重要な関連があります。**運動習慣がほとんどない**、**1日中座って過ごす**なども冷えの原因となります。また良質な睡眠が取れていないことや、湯船に浸かる習慣がなく、**入浴はシャワーで済ませる**ことも原因になります。他にも、きつい下着や服装、BMIが20未満のやせ体型の方にも冷えが多くみられます。特に、**女性は男性より筋肉量が少ないため、冷えやすい**と言われています。



●冷えによる症状の緩和、克服する方法

足元や首元を**暖める服装**(レッグウォーマーやスカーフ)、**体を温める食材**(しょうが、根菜、スープ等)、**湯船につかる入浴**、**室内の適切な温度**など日頃の生活の中で比較的気軽に取り入れられます。**軽いストレッチやウォーキング**で筋肉量を維持し、**血流の促進を心がけましょう**。冷えない体をつくることが重要です。朝は白湯を飲み、日常はこまめに立ち上がったたり、日常生活に運動習慣を取り入れましょう。

インフルエンザ・新型コロナ予防接種について

【インフルエンザ】 大人：4,500 円

小学生以下 1 回目：3,500 円 2 回目：2,000 円

【経鼻インフルエンザワクチン(予約制)】 2～18 歳まで 1 回：7,500 円

【新型コロナ】 15,600 円

※予約なし OK！学生優先で 16 時まで接種しています 🍌



～ 11 月休診日 ～

10日(火)・11日(水)：午前：通常通り 午後：休診

17日(木)：休診

20日(金)：休診



診療時間のご案内

住所：賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1(セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話：0558(36)8606

(受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午 前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午 後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休 診	伊藤淑子医師

