

ほけんだより



令和5年11月14日(火)

【11月号】 No.6

十和田高校 保健室

11月～11日に初冠雪～

八幡平でも11日には雪が積もり、来年の足音がすぐそこまで聞こえる頃となりました。感染症による出席停止やかぜ症状による欠席も依然として続いている状況なので、今後も油断せず、健康管理や手洗い・換気等の感染予防に努めましょう（冬は空気が乾燥します、夏と同じくらい十分な水分補給を！）。

冷えは万病のもと～からだの冷えに注意しよう！～

先月から保健室に来室する生徒の症状で目立ったのは、からだの冷えによる腹痛や体調不良です。冷えや低体温は「万病のもと」ともいわれ、腹痛を始め、肩こり・頭痛・腰痛・月経痛（女子）・不眠などさまざまな症状を引き起こします。低体温やからだの冷えからくる体調不良は長引くことが多く、女子は婦人科系の病気を招く原因にもなるため、特に注意が必要です。



ヒート系の機能性下着も活用しながら、さらに3つの首（手首・足首・首元）を温めることを意識しましょう。これらの部位は太い血管が通っているため、気温の変化による影響を受けやすいところです。また、お腹が弱い人は普段からカイロを常用するなど「温活」を！

末端冷えタイプ



- *手足の先が冷える
- *10～20代の女性やダイエット中の女性

★原因★

運動不足や食事量の不足で体が十分に熱を作り出せないため、体温維持のために体の中心部に血液が集まってしまう。

内臓冷えタイプ



- *お腹に手を当てると冷たい
- *お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

★原因★

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることが多い人にもよく起こる。

下半身冷えタイプ



- *上半身は冷えていないのにお尻・太もも・ふくらはぎが冷える

★原因★

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こる。

全身冷えタイプ



- *手足だけでなく体全体が冷える

★原因★

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので症状が辛い時は医療機関へ相談を。

●適度な運動で筋肉を鍛えよう●

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。さらに、ふくらはぎを鍛えると血流が良くなり、熱量がアップします。寒いときこそ、積極的に体を動かしましょう！

●たんぱく質をしっかりとりよう●

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかり食べましょう。豆腐などの大豆製品や乳製品も良質なタンパク源となります。

たんぱく質

