



浜辺だより

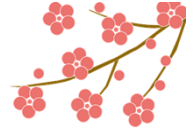
☎ 64-1600

令和7年1月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



インフルエンザの流行レベルが警報になりました。新型コロナの感染も増えているので、引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう☺



ご挨拶



謹んで新春のお慶びを申し上げます
新しい年が素晴らしい一年でありますよう
心よりお祈り申し上げます
今年もよろしくお願いたします



浜辺の診療所一同

すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：第一三共ヘルスケア HP.)

～ 手足の冷えは、そのままにしないで！ ～



冷え性は女性特有のものと思っていませんか？ 最近では、男性の「冷え」も増えています。「手先や足先が冷たくなる」「いったん冷えると温まりにくい」と感じて「寒い季節だから…」と、そのままにしてしまう人も少なくないのでは？

足の冷えは、主に血行不良によって引き起こされます。早めの対処を心がけましょう。



「そのまま」にしない方がいい理由

血行不良が続くと、細胞に必要な栄養や酸素が届かず、様々な症状が現れることがあります。
手足の冷えが持続すると →→→ しびれや痛み →→→ 感覚異常を引き起こす場合があります。
足の冷えは →→→ 全体的な代謝の低下 →→→ 疲れやすさや体調不良の原因となることがあります。
冷え性が進行すると →→→ 免疫力低下 →→→ 風邪や感染症にかかりやすくなるため注意が必要です。
そのため、足の冷えを軽視しないようにしましょう。

冷えの原因と対策

冬場にある程度手先や足先が冷たくなることは珍しいことではありません。しかし、外気温によって冷やされる程度でなく、手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚がある場合は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態かもしれません。

裏面の原因が一つでも思い当たるようなら、さっそく対策を講じてみましょう。



■ 自律神経の乱れ

体温調節の調整をしている自律神経は、ストレスや不規則な生活などによって、うまく機能しなくなることがあります。十分な睡眠と、ストレスを溜めない工夫をし、規則正しい生活を心がけましょう。

■ 皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などで体をしめつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚がマヒすることがあります。血液の流れをよくするため、体を締めつけない衣服、靴にしましょう。

■ 筋肉量が少ない

性別問わず体格差はありますが、筋肉量が少ないと筋肉運動による発熱や血流量も少なくなることから、冷えやすくなると考えられています。脚には全身の約7割の筋肉が集中しているので、特に下半身を動かすストレッチやスクワット運動といった筋肉トレーニングなどは効果的です。筋肉量アップとともに、乱れた自律神経を正常化する効果があるので、習慣にしましょう。



日々の食事では、栄養バランスの偏りがちなインスタント食品などは控え、カラダを温め、血行を良くする効果のあるビタミンや良質のたんぱく質などをバランスよくとりましょう。



気になる冷えは、医療機関を受診し、相談してみてください！

手足の冷え（冷え症）は、寒さや血行不良が大いに関係するのですが、さまざまな対策を講じても治りにくい場合には、ほかの病気が隠れているケースがあります。低血圧や貧血、膠原病や甲状腺機能低下症などのほか、手足の動脈が詰まって血行障害を起こすASO（閉塞性動脈硬化症）が代表です。運動不足や、たばこの吸いすぎの人によくみられます。

はっきりした原因が特定できないのに、冷えがひどい、極端に冷えていると感じるときなど、気になる時には、かかりつけの医療機関に相談しましょう。



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

