

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints

寒い冬、ポカポカ対策で乗り越える!!

Overcome the cold winter

by staying warm!!

for this month

冷え性 Cold Sensitivity

12月に入ると毎日本当に寒くて、からだ冷え、手足が冷たすぎて辛い…。なんだか元気がでないなど寒さと戦って辛い思いをしている人も多いかと思います。寒くなるとからだも冷えます。からだ冷えると、からだの血流が悪くなり必要な酸素・栄養素が十分に運ばれなくなり、老廃物も排出されなくなるため、からだの冷えのせいで色々な体調不良に繋がっていくのです。

また、寒さのせいでからだにストレスがかかり、慢性的な疲れやだるさを引き起こすようにもなります。

からだ冷えの症状の事を「冷え性」と言います。冷え性を自覚している人もいれば「隠れ冷え性」と言って、自覚はしていないけれど、冷え性の人も多く存在します。冷え性にならない、冷え性を改善するために「ポカポカ対策」を取り、免疫力を高めて元気なからだを作りましょう。

It is so tough in December, as it gets really cold every day, and cools our body, hands, and feet. There may be many people who are feeling a little down, finding it difficult to fight the cold. When the days gets cold, the body also gets cold. When the body is cold, blood flow in the body becomes sluggish, and oxygen and nutrients are not sufficiently transmitted as needed, and waste products are not discharged, which all lead to various physical ailments caused by the cold.

The body also becomes stressed under the cold, leading to chronic fatigue and lethargy.

These symptom characterized by a cold body is known as “sensitivity to cold”. While some people are aware of their sensitivity to cold, there are many people who are not aware that they have sensitivity to cold, and this is called “hidden sensitivity to cold”. In order to prevent or improve sensitivity to cold, let’s take “measures to stay warm” to enhance your immune system and build a healthy body.

冷え性セルフチェック Cold Sensitivity Self-Check

手足が冷たい、温めてもなかなか温まらない

Cold hands and feet, not easily warmed even when trying to warm them up

関節痛・腰痛・頭痛・肩こり

Joint pain, back pain, headache, stiff shoulders

ほてり・のぼせるような感覚

Hot flashes, burning sensation

身体が冷たい(おなか、おしり、太もも)

Cold body (abdomen, hips, thighs)

寝起きが悪い、寝坊しがち、不眠

Difficulty in getting up from bed, oversleeping, insomnia

膀胱炎・頻尿

Cystitis, frequent urination

顔色がくすんでいる、目の下にクマができやすい、肌が荒れやすい

Dull complexion, dark circles under eyes, rough skin

休んでも疲れが取れない、倦怠感

Feeling tired even after resting, fatigue

生理痛や生理不順、月経前症候群(PMS)

Menstrual cramps, irregular periods, premenstrual syndrome (PMS)

便秘・下痢などの便通異常

Abnormal bowel movements such as constipation and diarrhea

動悸・めまい・耳鳴り

Palpitations, dizziness, tinnitus

風邪をひきやすい

Catching a cold easily

食欲不振や胃痛、胃もたれ、お腹の張り

Lack of appetite, stomach pain, lethargy, or upset stomach

このような症状がある場合は、冷え性注意！対策をしていきましょう。

If you have any of these symptoms, beware of cold sensitivity!

Take these countermeasures:

ポカポカ対策 Measures for staying warm

①入浴・足湯 Bathing and footbaths

寒い冬にはこれが一番いいかも♪ This may be the best thing to do in the cold winter.

できれば毎日、汗ばむくらいまでぬるめのお湯にゆっくり浸かる。お風呂に浸かる時間がないという場合は、バケツにぬるま湯を入れ、足だけ浸かる方法もおすすめ。ただしすぐにぬるくなるので、火傷に注意しながら足し湯をしてください。本を読んだり、テレビを見たりとゆっくりしながら足を温めるのは冬の夜長には気分転換になるかもしれません。

If possible, soak slowly in warm water every day until you feel sweaty. If you do not have time to soak in a bath, we recommend filling a bucket with warm water and soaking only your feet. However, the water will quickly become lukewarm, so be careful not to burn yourself while adding more hot water. Warming your feet while

relaxing, reading a book or watching TV, may be a refreshing change of pace on a long winter night.

②「首」とつく所を温める Warm the neck, wrists, and ankles.

首、手首、足首を温める。ここを温めることでからだの冷えを防ぐ効果があります。

Warm your neck, wrists, and ankles. Warming these areas will have the effect of preventing the body from getting cold.

首・・・外出するときはマフラーを使う。ハイネックの洋服を選ぶ。家にいるときはくるっとタオルを巻いておいても温かいです。

Neck・・・Use a scarf when going out. Choose clothes with high necklines. When you are at home, you can wrap a towel around your neck to keep it warm.

手首・・・手袋を使って手首まで覆う

Wrist・・・Cover up to the wrist with gloves.

足首・・・くるぶしまで覆う靴下を選ぶ。ブーツを履く。スカートよりパンツを選ぶ。

Ankles・・・Choose socks that cover up to the ankles. Wear boots. Choose pants rather than skirts.

おなかや腰・・・ここも温めると効果抜群。おすすめは腹巻きです。最近はかわいいものがあるので、好きなキャラクターなどを選んでみるのも楽しいですよ。

Abdomen and waist・・・Warming these areas is also very effective. We recommend belly wraps. There are cute ones available these days, so it is fun to choose designs with your favorite character.

* 使い捨てカイロなど上手に使おう。首に使うと早くからだは温まります。今は靴に入れられるカイロもあります。貼るタイプのカイロもあるので、おなかや腰などに使ってもいいですね(低温やけどに注意!)

Use disposable body warmers. If you use it on your neck, it will warm up your body quickly. There are also disposable body warmers that you can put in your shoes. There are also stick-on body warmers that you can use on your stomach or waist (be careful of low-temperature burns!).

* キツめの靴下やジーンズなどからだを締め付けるもの、吸湿性の悪い下着、キツイ下着は冷えの原因にもなります。自分に優しい下着や服装を選んでください。

Tight socks, jeans, or other clothing that constricts the body, underwear that does not absorb moisture well, and tight underwear can also cause coldness. Choose underwear and clothing that are easy on your body.

③からだを温める食べ物や飲み物を取る Eat foods and beverages that warm the body.

・生姜やネギ、ニンニク、ごぼうなどの根菜類はからだを温めるので、スープや炒め物にするとよいです。

Ginger, leek, garlic, burdock and other root vegetables warm the body and can be made into soups or stir-fried dishes.

・温かい紅茶やほうじ茶、ウーロン茶、ココア、生姜湯などはからだを温める飲み物です。冷たい物より温かいものを選んでください。

Warm black tea, roasted tea, oolong tea, cocoa, and ginger tea are also body-warming drinks. Choose hot drinks over cold ones.

・1日のはじまりに「コップ一杯のお水」朝起きたらすぐに「白湯※」を飲んでください。

からだが起きます！基礎代謝アップにも効果的です。冷たすぎるとからだが冷え胃腸に負担をかけるので、白湯をゆっくり飲むとからだが喜びます。

Drink a glass of water at the beginning of the day. Drink warm water* as soon as you wake up in the morning.

It will wake up your body! It is also effective in increasing basic metabolism. If it is too chilly, your body will get cold and burden your stomach and intestines, so drinking warm water slowly will be a delight on your body.

・食べ過ぎは、消化活動を促すために胃腸に血液が集まってしまい、筋肉やほかの臓器への血液の流れが滞ってしまうため、冷えの原因にもなりますから食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食生活を意識してみてください。

If you overeat, blood flows to the stomach and intestines to stimulate digestion, and the flow of blood to muscles and other organs becomes sluggish, which can also cause coldness.

④適度な運動をする Exercise moderately.

運動すると全身の血行が良くなります。また、筋力がアップすることでも血行が改善します。ハードな運動ではなく、早歩きでの散歩や軽い体操などでも十分です。音楽を聞きながらでもすることができます。日常で歩く距離を少しだけ増やす程度でも、毎日行えば効果が現れます。また、ストレッチもからだの血流をよくするので、仕事の合間や休みのときに行うとよいです。

Exercise improves blood circulation throughout the body. It also increases muscle strength, which in turn induces blood flow. It need not be hard exercise, and a brisk walk or light exercises will suffice. You can even do this while listening to music. Even a slight increase in the distance you walk on a daily basis will have a positive effect if done daily.

Stretching also improves blood flow in the body, so it is best to do so during work hours or on breaks.

⑤禁煙する Quit smoking

喫煙は、脳の血流を下げるだけでなく、からだに流れる血液の流れも悪くしてしまいます。血液の流れが悪くなると、手足の血流が悪くなるので、冷える原因にもなります。特に冷え性の人には禁煙をお勧めします。

Smoking not only reduces blood flow to the brain, it also reduces blood flow throughout the body. When blood flow is slowed, blood flow to the hands and feet is also slowed, which can cause coldness. It is recommended that people who are particularly susceptible to coldness quit smoking.

※白湯とは、沸騰したお湯ではなく約 50°C くらいのお水のことです。Warm water here refers to lukewarm water of about 50°C, and not boiled water.

体が冷えると、免疫力が下がり病気にもなりやすいです。食事や衣服、日常生活の過ごし方に気をつけ、ポカポカ対策でこれからより寒くなっていく冬を乗り越えましょう!!!

When the body is cold, the immune system is weakened, and easily made ill. Let us overcome the coming colder winter by paying attention to food, clothing, and how we spend our daily lives, and by taking measures to keep our body warm!