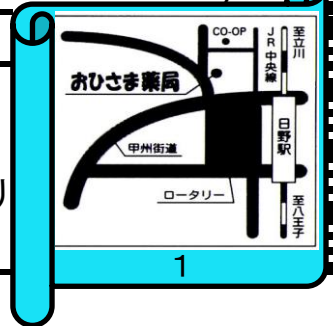




こんにちは・いつもあなたのそばにの **おひさま薬局** です
ついこの間まで、暑いですね・・・と言っていたのに
北の地方では、もう雪が降っているとのこと。
熊も冬支度のために人里へ出てきて、人を脅かしたり
しています。さあ、しっかり冬支度をしましょう。



急激な冷え込みで、疲れやすくなっています。体を温めましょう

1. 体を温める食品を積極的に摂りましょう

タンパク質: 消化吸収される時に、たくさんのエネルギーが消費されますが、そのエネルギーが体を温めます。
体温のもととなる血液の主原料であり、「**こたついらすの栄養素**」ともいわれます。

糖質: ご飯や砂糖などはすぐにエネルギーになる栄養素なので、忙しい朝でも**朝食をしっかりと摂って**体をウォーミングアップさせましょう

生野菜、果物は体を冷やしてしまいます。旬の**根野菜**などを使った温サラダやスープをたっぷり摂りましょう。

2. 規則正しい生活を

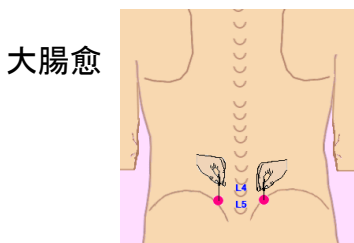
体の自然のリズムは、昼間、自律神経のうちの交感神経が働き活発に活動し、夜は副交感神経が優位になり休息の体制になります。夜型の生活を送っていると、夜になっても交感神経が休まらず、自律神経のバランスが崩れます。本来、交感神経が働いて体温が上がる昼間に体温が上がらずに、体が冷え切ってしまいます。

ストレスが多い生活もストレスホルモンの働きで交感神経ばかりが働き、自律神経のバランスが崩れます。

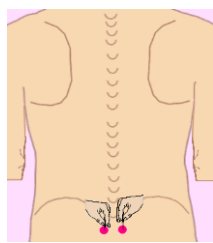
3. 運動で血流改善を

体の隅々まで行き渡った血液を心臓に戻す静脈は、筋肉の働きで動いています。冷えが起こらないように、血液の流れを滞らせないためには、しっかりとした筋肉を作ることが大切です。また運動することで、血流を促そうと血管が広がります。そこにたくさんの血液が流れることで、血管内の不純物が除去され、新鮮な酸素と栄養を体の隅々にまで運ぶことができ、エネルギーもたくさん生まれ、新陳代謝が高まって、体が温まります。

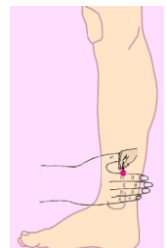
ウエストの下、背骨から左右に指2本分外側の「大腸愈」とここから指3本分下の尾骨の両側「次膠」を押します



次膠



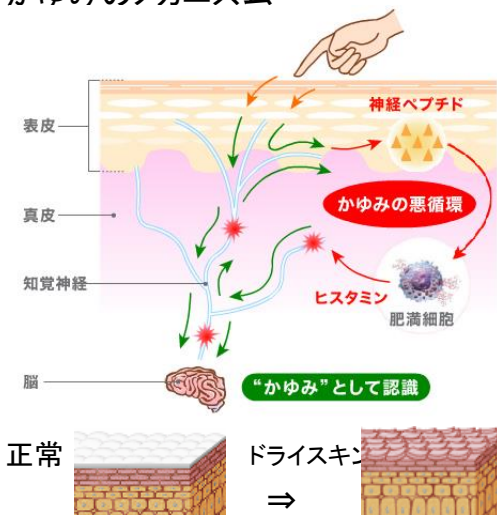
さらに、内くるぶしから指4本上にある「三陰交」を刺激すると血流が改善します。



運動といっても、特別なことは必要ありません。歩くだけで十分です。このほかにも、のんびりと入浴したり、生姜湯をのんでみたり、足元が冷えないようにソックスの上からウォーマーをはいてみたり、今注目されているマイクロファイバーアクリルのような肌着を着るなど、身近なことに気をつけるだけで体は温まります。

空気が乾いてきて、体がかゆくなったりしてませんか？保湿をしましょう

かゆみのメカニズム



‘かゆいから搔く’誰にでも経験がありますよね。

搔いている時には一時的に気持ちがいいかもしれませんが・・・

‘搔くこと’は皮膚を傷つけて、かゆみ自身も引き起こしてしまいます。

‘搔いた’という刺激は、皮膚が敏感な方の知覚神経を刺激し、神経ペプチドと呼ばれる神経伝達物質を放出させて、さらに **かゆみ物質ヒスタミン**の分泌を促してしまいます。そのため、どんどんかゆみが広がって行くという現象がみられると考えられています。

また、皮膚が乾燥しているとかゆみが起きると考えられています。

正常な皮膚の表皮は、水分と油分(皮脂)によって外部から異物が侵入するのを防ぐバリア機能を果たしています。**ドライスキン**では、皮膚の表面から水分、油分が失われ、外からの刺激に無防備な状態になります。ちょっとした刺激にも敏感になって、かゆみをもたらします。

かゆみには、‘掻かない‘こと、‘十分に保湿する‘ことが大切ですね。つらい時は皮膚科へ早めに受診しましょう。