

保健ジャーナル

12
月号

発行日—2023年—12月22日
—兵庫県高等学校生徒保健委員会—

もう12月ですね！
寒土が加速し、手足がよく冷える季節になりました。
みなさん、手足の防寒は大丈夫ですか？ 今回は冬の恐怖「冷え症」について詳しくお話しします！

「冷え症」は

暖かい部屋の中や布団の中にも手足が冷たい！といったような「人が寒土を感じない温度」なのに手足が冷えてしまう症状

原因

冷え症の原因として一番多いのは
血行不良 ⇒ 血液がうまく回らないので身体が温まらない！！

割合

- 身近によく聞く **冷え症**... 実は！！
- 男性... 約40% もの人が感じています。〇〇
 - 女性... 約80% (特に女性は男性に比べ筋肉量が少ないため、体が冷えやすい！！)

冷え症 4タイプ



● 実は種類が！
冷え症4タイプについて

- ☑ **下半身型** ... 腰から下、特にお尻やふくらはぎの血行不良が原因となる
- ☑ **内臓型** ... 腸などの冷えによって体温が下がる
- ☑ **全身型** ... 体質やストレスによって体全体が冷える
- ☑ **四肢末端型** ... 体内の熱量不足により、手先や足先が極端に冷える

「冷え」は
体調を崩す元...!

～対策～

- 体を温める食べ物をとる
→ しょうがゼビツミンと長
お茶あ ゆずしょうが湯・ホットはちみつモン
- ふくらはぎを鍛える
→ 下半身の血行を良くする
- 規則正しい生活をする
→ ストレスを溜めない
お風呂に入る(湯船につかる)



出典

<https://www.nhk.or.jp/kenko/atc-1143.html/>

冬に気をつけたい！食中毒

～食中毒が流行するのは夏だけ？～

- ・梅雨や夏は高温多湿を好み細菌が原因で食中毒がおこります。しかし冬は低温や乾燥を好みウイルスが活発になります。その中でも...

ノロウイルスが怖い！

- ・ノロウイルスについて



対策



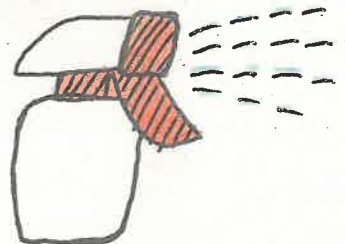
手洗い

外出後、トイレの後には特に指の先までこまめに！



加熱

中心部を85～90℃で90秒加熱



衛生管理

多くの人が入る場所はこまめな消毒を！

ドアノブ、カーテン etc

まとめ

ノロウイルスは正しい対策で防げる感染症。しっかり方いて楽しいクリスマス、お正月を過ごしましょう！

- ・参考文献
厚生労働省
健栄製薬株式会社
花王プロフェッショナルサービス株式会社
社会福祉法人 鬼賜財団済正会

