

保健 ジャーナル

December

生徒保健委員会

TOPIC

寒い冬、足が冷えてかじかんでしまいますよね。そんな寒さに対応するには、どのような対策をすればよいのでしょうか。特に冷え症の人について解説します。



発行日: 令和4年12月22日

防寒の定番

① 寒さ対策用靴下

蓄熱系繊維... 素材自体が熱を貯める

発熱系繊維... 体内から出る汗を吸収し、繊維が発熱

この2つの繊維から成っています。

注意

実はこの靴下、

**冷え症の人への効用は
非冷え症の人に比べて低い人です!**

その理由は「発熱系繊維」にあります。

※ 冷え症... 手や足の指先が冷えやすい体質のこと。

③

①より

★ 発熱系繊維... 体内から出る汗を吸収し、繊維が発熱

無意識のうちに皮膚から蒸発するのを目には見えません。

不感蒸泄(ふかんじょうせ)といいます。

皮膚の熱が高いほど量が増えるので、
(冷え症の人の不感蒸泄量) < (非冷え症の人の不感蒸泄量)

冷え症の人が「寒さ対策用靴下」を着用しても
不感蒸泄が少いため発熱系繊維が発熱しにくい。

②より 冷え症の人への効用は非冷え症の人に
比べて低い!

じゃあ
どうすれば
いいの?

「冷え症の人がすべき対策」

- ・ビタミンBや鉄分を摂る・睡眠を十分とる
- ・入浴では必ず全身つかる・マッサージ

豆知識

参考文献

[Webサイト] <https://www.kracie.co.jp> 「Kracie」

[図] <https://www.jaam.jp> 「日本救急医学会」

[論文] 楠幹江 (2015) 「冷え症緩和対策としての高機能性繊維製品とその保温効果について」

咲きはじめて自分の^{からだ}をさらに飛躍させるために

まずは健康第一です!!

生活リズムを整える

(早起き、栄養、お風呂、朝日を浴びるなど...)

手洗い、マスク、部屋の換気徹底 水分補給、ポジティブに過ごす

3つの^{あたま}首^{からだ}を温めて体ポカポカ



北風が^{きた かぜ}ピューと吹いたら、

体が^{からだ}ガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

^{くび}首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

^{てくび}手首

外に行くときは手袋を忘れずに

^{あしくび}足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

人は「^{ココロ}」が原動力だから... ^{ココロ}を休めることも必要です

長い休みを利用して、「^{ココロ}と体のセルフケア」をしてみましょう。おすすめは、下のメニュー8つ♡

好きなものを選んで試してみてください。

♡ 体を動かす (ストレッチなど)

♡ 今の気持ちを書いてみる

♡ 人にグチャッてる

♡ 腹式呼吸をくりかえす

♡ ぐっすり寝て、たくさん休む

♡ 「なりたい自分」に目を向ける

♡ 音楽を聞いたり、歌を歌おう

♡ たくさん笑う

自分ができる感染対策をしっかりとし、3学期元気に登校してください。

参考: 「健」12.1.2月号

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress>