

## 冷え性 ～体が冷えていませんか～

3月に入ってもまだ肌寒い日が続いていますね。  
現在老若男女を問わず、冷え性の方が増えています。  
暖かくなってきたからといって薄着をしていると冷  
え性がひどくなってしまいます。  
冷え性について正しい知識をつけましょう。



### 👉 冷え性は万病のもと

足先が冷えて眠れない、手足が冷たい、腰が冷えるなど、人によって「冷え」のおこる部分や程度は様々です。「冷え」は女性の悩みと思われがちですが、最近では50～60歳代を中心に男性にも増えています。体の表面は温かくても、体の中が冷えている人は少なくありません。「冷え」を放置すると血流や代謝が悪くなったり、免疫力が低下します。慢性的な疲労感、肩こりや腰痛、便秘などは軽い「冷え」の自覚症状の場合があります。

#### 冷えからくる体調不良

◇血流が悪くなる	・こり・痛み（肩こり、頭痛、腰痛、関節痛など） ・不眠症 ・婦人科系疾患（生理痛、子宮筋腫、不妊症など） ・膀胱炎
◇代謝が悪くなる	・肥満 ・むくみ ・倦怠感 ・うつ
◇免疫力が低下する	・感染症（風邪、インフルエンザなど） ・アレルギー ・がん

### 👉 冷え性の原因

#### ①基礎代謝の低下

基礎代謝の低下とは、様々な原因により体全体の血流が悪くなりリンパ液の流れが滞り、胃や腸の活動が鈍ることを総称していいます。基礎代謝が低くなると体の中に熱が作られなくなり、体温が低くなってしまいます。

#### ②食事

ファストフードや甘い食べ物などの体を冷やす働きのある食べ物をとりすぎると体を冷やしてしまいます。



#### ③運動不足

体を動かさないと血流が滞り、冷えの原因になります。熱を生み出してくれるのは、主に全身の筋肉です。運動不足で筋肉の量が減ると、筋肉が固くなり、熱を生み出す力も弱まってしまい、ますます冷えの悪化につながります。

#### ④ストレス

過度なストレスは、血流を一定に保つ働きのある自律神経を乱し、冷えの原因になります。

## 👉 冷え性改善の生活習慣

### ①軽い運動やストレッチ、マッサージをしましょう。

運動やマッサージ、ストレッチをすると血流が良くなります。1駅歩く、階段を使うなどちょっと気をつけるだけでもだいぶ違います。筋肉がほぐれ、疲労改善にも役立ちます。また、同じ体勢をとっていると血流が悪くなるので、1時間に1回は姿勢を変えるようにしましょう。長続きさせるためにも無理のないところから始めましょう。



◇冷えに効くツボ押しもおすすめです。

足三里…胃腸を強くして冷えを予防する

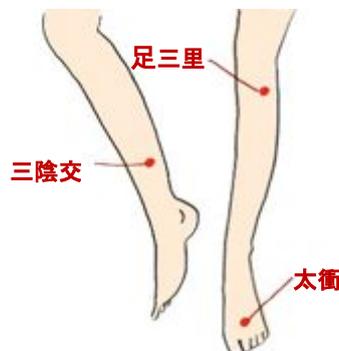
すねの外側、ひざから指幅4本分下

三陰交…ホルモンバランスを整えて足腰の冷えをとる

内くるぶしから指幅4本分上

太衝…体の疲れをとり冷えやのぼせをとる

足の親指と人差し指の骨が交わるころ



### ②体を温めましょう。

熱がたりなかったり、血液が運ばれないと体は冷えます。おなかや腰、太もも、お尻など太い血管が通っているところを湯たんぽやカイロで温めると血流がよくなり体が温まります。また、首は皮膚表面の近いところに大きな血管が通っているため、ストールやネックウォーマーなどで首を覆うのも効果的です。



## 👉 冷え性改善の食事のポイント

### ①満腹になるのを避け、腹八分目を心がけましょう。

人は食べ物を食べると胃や腸で消化活動が始まります。この消化活動のために胃や腸には血液が集まってきます。その間は他の臓器や筋肉に流れる血液の量が減少してしまいます。そうすると、体の中で熱が生まれる量が減ってしまい、結果、体温が下がってしまいます。よく噛んで食べて食べすぎに注意しましょう。

### ②体を温める食品をとりましょう。

体を温める食品は寒い地域でとれるものや冬が旬のものです。逆に体を冷やす食品は暖かい地域でとれるものや夏が旬のものです。体を冷やす食品は控えめにしましょう。

#### 体を温める食品

にんじん、ごぼう、かぼちゃ、にら、れんこん、ねぎ、玉ねぎ、山芋、里芋、しょうが、にんにく、とうがらし、味噌、くるみ、梅、紅茶、ココアなど

#### 体を冷やす食品

トマト、きゅうり、ナス、セロリ、レタス、バナナ、パイナップル、柿、梨、白砂糖、牛乳、豆乳、化学調味料、バター、マーガリン、マヨネーズ、スナック菓子、チョコレートなど



### ③ビタミンEをとりましょう。

ビタミンEは血液をサラサラにする作用があります。また血流を良くするため、毛細血管を広げ、体を温める作用があります。

☆ビタミンEを多く含む食品…かぼちゃ、アーモンド、落花生、うなぎなど



# 👉 おすすめ一品料理

## 大根のおろしにんじんスープ

エネルギー  
92kcal

塩分  
1.7g

材料	2人分
大根	1/4本
ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
しょうが	5g
青ねぎ	1/2本
オリーブ油	小さじ1
中華だし	5g
A 水	300ml
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

### 作り方

- ① 大根は5mm幅のいちょう切り、ごぼうは5mm幅のななめ切りして水にさらしておく。にんじん、しょうがはすりおろしておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、①の青ねぎを半量炒めて香りがでたら、A、大根、ごぼうを加えて煮る。
- ③ 大根、ごぼうに火が通ったらにんじん、しょうがを入れて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせてとろみをつけ、器に入れる。
- ⑤ ①の残りの青ねぎをちらして出来上がり。

体を温める作用のあるしょうがとにんじん、ごぼうを使った1品です。一味を入れてもおいしくいただけます。

## にらのくるみ味噌和え

エネルギー  
109kcal

塩分  
0.6g

材料	2人分
にら	1束
にんじん	1/4本
くるみ	20g
白味噌	大さじ1
A 濃口しょうゆ	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
だし汁	大さじ1

### 作り方

- ① にらは3cmの長さに切り、にんじんは3cm長さの千切りにする。
- ② ①を茹で、ザルにあげて水気をきる。
- ③ すり鉢でくるみを粗めにつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を和える。

体を温める作用のあるにら、にんじん、くるみ、味噌を使った1品です。くるみ味噌を茹でた里芋と和えてもおいしくいただけます。

しょうがを使った飲み物もおすすめです。

### ☆しょうが紅茶

いつもの紅茶に小さじ1/2程度のしょうがを混ぜます。

### ☆しょうが湯

コップにお湯、小さじ1/2程度のしょうが、はちみつを入れて混ぜます。



## すずちゃんのフレイクタイム(旬の食材編)

### 『3月の旬の食材：つくし』

#### ☆つくしとは

シダ植物門トクサ科の「スギナ」の孢子茎です。先祖であるトクサは約5億年前から存在していました。カリウム、カロチン、食物繊維を多く含んでいます。

#### ☆名前の由来

つくしは漢字で「土筆」と書きます。これはつくしの生えている様子が、土に筆がささっているように見えることから「土筆」という漢字が使われています。

英語では、つくしの形から「Horsetail(馬の尻尾)」と呼ばれています。

#### ☆つくしの選び方

- ・穂先が開いていないもの
  - ・節と節の間が短いもの
  - ・太いもの
- を選ぶようにしましょう。

#### ☆つくしの食べ方

つくしは灰汁(あく)が強いため、節に付いているはかまを取り除きお湯で湯がいたら、半日~1日水をこまめにかえながらさらして、灰汁抜きをします。

下準備の終わったつくしは佃煮や卵としなどにすると、ほろ苦く美味しくいただけます。



今しか食べられない春の味覚をぜひ味わってみてください！

# 薬剤師からのミニ情報

## 花粉症の治療



花粉症では、鼻の粘膜に炎症が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状がでます。この花粉症の症状を抑えるのにステロイドがよく使用されます。

### 👉 ステロイドについて

ステロイドは別名「副腎皮質ホルモン」と呼ばれ、副腎という腎臓の上にある臓器から分泌されるホルモンの一種です。自分の体で作られるホルモンだけでは炎症を抑えられない時に薬として外から与えることで、より強力に炎症を抑えようとする薬です。



### 👉 ステロイドって怖い？

ステロイドは多くの副作用があり、怖いというイメージを持たれる方も多いと思います。最近では副作用を軽減するため様々な薬が開発され、より安全に、より効果的に使用されるようになりました。その中の1つに点鼻薬があります。

点鼻薬は、鼻の炎症部位に直接用いるため、飲み薬のステロイド薬に比べ、薬の量が少なくても十分な効果が得られます。また、飲み薬のように全身へ作用することがなく、体の他の部位への影響がほとんど見られないため、副作用も少なく安心して使用していただけます。点鼻薬の種類として以下のものがあります。

分類	薬品名	作用
鼻噴霧用ステロイド薬	ナゾネックス点鼻液 フルナーゼ点鼻液 インタール点鼻液 など	炎症をとる強い作用があり、鼻の症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)によく効きます。定期的に使用することで効果が十分に発揮されます。
抗アレルギー薬	サジテンAL鼻炎スプレー インタール点鼻液 など	アレルギー症状を抑える働きがあります。症状が軽い時によく効きます。
血管収縮薬	プリピナ液 コールタイジン点鼻液 ナーベル点鼻液 など	鼻づまりによく効きます。使いすぎるとかえって症状がひどくなる場合があります。

※お薬に関してご不明な点がございましたら、薬剤師にお気軽にご相談ください。

★次回のテーマは、機能的胃腸症を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>