

## 今すぐ始めよう、冷え対策

冬は、体が冷えやすい季節です。冷えが続くと免疫力が低下し、病気になりやすくなるといわれます。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防するためにも、この冬は十分な冷え対策を行いましょう。

### 冷えはさまざまな不調を招く原因に

冷えを感じると、私たちの体は末梢の血管を収縮させて血流を悪くし、体内の熱を逃がさないようにします。冷えが続くと、血流の低下から体のすみずみにまで栄養や酸素、さらには熱までもが行き渡りにくくなります。そのため新陳代謝が鈍り、老廃物がたまり、体温が下がってさらなる冷えを招きます。その結果、胃腸の不調や倦怠感、便秘、頭痛など、さまざまな体調不良が起こりやすくなります。

それだけではなく、冷えが進むと、免疫細胞の機能が低下しやすくなります。もともと免疫細胞は温かいところで活発に働きます。冷えていると免疫細胞の働きが低下し、ウイルスや細菌などの外敵の侵入や増殖を許してしまいます。したがって、冷えを防ぐことは、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染症対策としても有効と考えられます。

### 衣服や入浴で体を外から温める

冷え対策には大きく2つの方法があります。一つは外から温めることです。腹巻やレギンスなどでおなかから太ももまでをしっかり温かくしましょう。これらの部位には血液や筋肉が多いため、手足を温めるより、効率よく全身が温まります。湯たんぽなどを利用するのもよい方法です。

冬は暖房が入った部屋でもつま先や下半身が冷えがちです。レッグウォーマーやブランケットなどを用意して、体を冷やさない工夫をしましょう。

入浴も冷えの予防や改善に効果的です。ただし、熱い湯船に浸かるのは交感神経を刺激して血管を収縮させ、血流を低下させるので逆効果です。また、特集で紹介したようにかゆみを生じやすくする

で、肌にとっても刺激が強すぎます。ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯まで温めましょう。

### 運動や食事で体の中から温める

もう一つの冷え対策は体の中から温めることです。「筋肉は体の暖房器具」といわれます。体を動かすと筋肉は熱を出しますが、それだけではありません。じっとしていても生命維持のため、体は熱を発生します。その最大の熱源が筋肉です。筋肉を増やしたり維持するには運動が欠かせません。特に、スクワットやかかとの上下運動、腹筋運動などで大きな筋肉を鍛えるのがおすすめです。リンゴや鮭、鰯、ニンニク、ショウガなどは体を温める性質を持っているといわれます。こうした食材を積極的にとるのも冷え対策に役立ちます。

なお、冷えについてわからないことがあれば薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀直子

# みんなで確認 冬のスキンケア入門

## ■今すぐ始めよう、冷え対策…4

ハチミツとリップクリームのセットを70名様にプレゼント…4

# ① 保湿で乾燥肌対策

今この季節は肌が乾燥しがちです。しっかりと保湿して、肌の潤いを保ちましょう。

### 保湿成分入りの入浴剤もおすすめ

ホホバオイルやカモミール配合の保湿系の入浴剤を使うと、お湯に浸かるだけで全身の皮膚の表面に被膜ができ、入浴後の乾燥を防ぐ効果が。ただし、肌に合わないこともあるので注意して。

### 入浴時のお湯はぬるめがおすすめ

肌が乾燥すると皮脂膜や角層の構造が乱れ、外からの刺激を受けやすく、かゆみを生じることが。熱いお湯はかゆみを強めたり、皮脂を落としすぎたりするので、ぬるめのお湯がおすすめです。

### 部屋を適切な湿度・温度に

肌からの水分の蒸発を防ぐには、部屋の湿度・温度管理も欠かせません。洗濯物を部屋干ししたり加湿器を使ったりして部屋の湿度を50~60%に、温度は18~23℃を保ちましょう。

### しつこいかゆみや赤味を伴う乾燥は皮膚科へ

肌が乾燥するとかゆみが生じやすくなります。かゆいからと、かき続けると湿疹に。しつこいかゆみや赤みを伴う場合は、皮膚以外の病気が原因の可能性もあるので、皮膚科を受診して。



### 効果的な保湿剤の使い方

- 使用量の目安
  - 手のひら2枚分の広さに塗る際の目安
  - クリームや軟膏は人さし指の指先から第一関節くらいまで。
  - ローションや乳液は1円玉大。
- 塗り方
  - 必要な量の保湿剤を指でとったら、塗る部分に点々と置き、手のひらでやさしく広げていきます。

### マスク着用時の肌を守る

マスクの長時間着用により、肌との摩擦が生じたり、蒸れたりして肌トラブルが急増中。これを防ぐには顔に合ったサイズのマスクを着用し、汚れたら速やかに交換することが大切。肌トラブルで悩んだときは皮膚科に相談を。

イラストレーション: ハラアツシ

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

- 回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。
- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
  - 薬局で在宅医療や介護についての相談ができることを知っていますか。(1.知っている 2.知らない)
  - ②についてのご意見
  - ①の薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別
  - 年齢 ⑩電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/LOYF6K6X>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life1月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。  
締め切りは、2月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で70名様に下記の商品プレゼントいたします。

**プレゼント!**  
2種類セットを70名様



酵素や栄養素が190種類以上入った、天然・非加熱のハンガリー産蜂蜜と、希少なマヌカハニーUMF®10+と低刺激のワセリンだけで作ったリップクリームをセットにしてプレゼント。

左…アカシアハニー(チューブポトル) 300g 1,491円(税込) マイハニー ☎0120-8383-52  
右…マヌカハニーリップ 8g 1,650円(税込)  
メディカルインキュベーションシステム  
☎03-6453-8930

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークに厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

### お知らせ

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ [検索]

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「フクブクロ」でした。

フ	カ	ラ	ク	ビ
ス	イ	コ	ミ	
イ	カ	キ	ン	ガ
フ	ラ	ゲ	ヨ	
ク	ウ	イ	キ	ヨ
グ	ロ	ウ	セ	ン

次号予告 2月号は「花粉症」を特集します。どうぞお楽しみに。

### 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@e-classa.com

クラスA薬局は、近隣のクラスA薬局を提携しています。  
ホームページ: <https://www.e-classa.net/>

