

おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年7月号（No.159）

今回の特集は「夏の冷え」です。

冷えというと、冬のように思います。しかし、今や乗り物のなかでも、家でも会社でも屋外以外、クーラーがあたりまへの時代です。夏の間にため込んだ「冷え」が、一年中のものになり、慢性病の原因になります。



外からくる冷え

編集部からのお役立ちメッセージ

★まめに脱いだり着たり

クーラーの効いたお店や部屋に入ると、「急冷ショック」という現象があります。寒暖差が体調を崩す原因となります。寒いところでは上着を羽織り、暑いところでは脱ぐなど、まめに脱いだり着たりしましょう。

★上下の差

体の部分の温度差が冷えの原因になります。エアコンの効いた部屋では、足は冷たく頭はのぼせ、下半身が冷えやすくなります。ひざ掛けをしたり、厚めのストッキングをはくなどして冷えに対する対策を考えましょう。頭寒足熱です。

★入浴法

もうご存知の「半身浴」や「足湯」などで、冷えた下半身を十分に温めて冷えをためないように心がけましょう。



