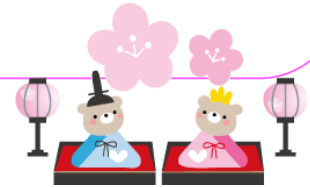


# 訪問看護ふじみ便り

平成27年2月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 20

## もうすぐ「ひなまつり」

三月三日の「ひな祭り」とは、雛人形や調度類を飾り、酒粕、菱餅、桃の花などを供えて、女兒の健やかな成長を祈る行事です。桃の節句である旧暦三月は中国ではこの日に祓いの行事が行われました。これが日本に伝来して、日本の習俗と混じり合い、雛祭りへと発展したのです。元来は紙などで作った人形で身体を撫で、息を吹きかけ、その人形に罪穢（つみけがれ）を移し、川や海に流す。という祓いの行事でした。この人形が、時代に下るにつれ、美しい雛人形へと変化し、人々に愛玩され鑑賞されるようになりました。



## 冷えに悩んでいませんか？

部屋に入って暖めてもなかなか暖まらない。特に手足が冷えているように感じる。これが冷え性の始まりです。冷え性は、身体の他の部分が暖まり、冷たくないのに対して、手や足の先などがいっこうに暖まらず冷えているような感じが続くことです。言い換えると「血行不良」とも言えます。動脈硬化などにより毛細血管まで暖かい血液が回らなかつたり、外の気温により、毛細血管が縮んでしまい、元に戻らず、血行が悪くなり、血液の行き届きにくい、手や足の先に影響が出てきます。

### 冷え性の原因

- ①衣服の締め付け
- ②食生活
- ③冷暖房（エアコン等）頼りすぎ
- ④運動不足・筋力の低下

身体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くさせます。

そのことで自律神経がうまく働かず、毛細血管を収縮させる原因となります。



### 冷え性の症状

冷え性になると、手足が冷えるだけでなく様々な症状がでます。症状と照らし合わせ、自分は冷え性なのか？そうじゃないのか？という事もしっかり認識する必要があります。

- 頭痛・肩こり
- 風邪をひきやすい
- 腹痛・下痢が多くなる
- 集中力が低下する
- アレルギーや肌荒れがひどくなる
- 胃がもたれやすくなる
- 生理不順
- 体力が無く疲れやすい
- 夜眠れない

## 冷え性と食べ物

冷え性と食べ物は重要な繋がりをもっています。食べ物には身体を暖める食べ物と冷やす食べ物があります。現代人が簡単に口にできるのは、どちらかと言うと冷える食べ物が多いようです。

身体を暖める食べ物（寒い地方で採れる物、冬に採れる食べ物）

しょうが・ねぎ・にんにく・こんにゃく・ごぼう等



夏野菜も  
加熱して  
食べよう

身体を冷やす食べ物（暖かい地方で採れる物、夏野菜）

生野菜・大豆・豆乳・コーヒー・合成甘味料・砂糖・スナック菓子・チョコレート

## 冷え性に効果のある衣服

首を暖める（ハイネックの服・マフラー・スカーフ等）

重ね着をする（一番下は汗を吸収しやすい肌着、その上にゆとりのあるシャツ  
更にセーターを着ることで、衣類の間に暖かい空気を作ります）

足・腹部を暖める（保温性のある腹巻・靴下やタイツ等）

## 暖まるお風呂の入り方

面倒だからといってシャワーだけでお風呂を済ませていませんか？  
湯船をしっかりと張り、入浴することが大切です。

●お湯の温度・熱さを調節

寒いから熱い湯に入ろうと思いがちですが、これは逆効果です。お湯が熱い為、長時間入っている事ができず、身体の皮膚しか暖まらず、すぐに冷めてしまいます。

40度前後の湯加減で、10～15分程度の入浴が適当です。

●足湯のススメ

時間がない時、ちょっとした時には足湯だけでも効果があります。足湯は40度前後くらいの温度が適温で、20分つかることが手も暖まり効果的です。



## 身体に刺激を与えましょう

運動不足になると、血液を送る筋力を刺激しない状態が続き、筋力が低下することによって、自律神経がうまく機能しなくなります。

ウォーキング・室内体操・マッサージ等

