コアラ新聞

第３６１号

群馬保健企画ＨＰ
コアラ新聞ページ
専用ＱＲコード

２０２６年１１月１日

（一社）群馬保健企画　広報委員会
発行人　野口　陽一
群馬県前橋市朝倉町 839-6
TEL(027)265-6868
www.g-hokenkikaku.co.jp

冬の「冷え」にご用心！

冬になると「手足が冷たい」「布団に入ってもなかなか体が温まらない」「肩や腰がこる」といった「冷え」を感じる方が増えます。冷えは単に「寒いから仕方がない」と思われがちですが、体が冷えることで血流が悪くなり、肩こりや腰痛、疲れやすさなどにつながることもあります。

今回は冬も元気に過ごすための「冷え対策」をご紹介します。

身体を温めるコツ



◆ポイント①「首」を温める

冷え対策の基本は、体から熱を逃がさないことです。特に「首・手首・足首」は皮膚の近くを血管が通っているため、マフラーやネックウォーマー、手袋、厚手の靴下などで温めるのがおすすめです。

暖かさを保つためには体から放出される熱を留めることも大切です。着る順番は

①吸湿発熱効果のある肌着（ヒートテック®など）
②空気をたくさん含む衣類（セーター、フリースなど）
③風を通しにくいアウター

の順番をおすすめします。

◆ポイント② 温かい食事を摂る

冬は、鍋料理やスープ、味噌汁など、温かい食事を上手に取り入れましょう。食事をすると、消化・吸収の過程でエネルギーが使われ、熱が作られます。また、たんぱく質は筋肉を作る材料になります。肉や魚、卵、大豆製品などを毎日の食事に取り入れ、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることも大切です。



「冷えるから」と温かい飲み物をたくさん飲む方もいますが、糖分の多い飲み物の摂りすぎには注意しましょう。水分補給は、白湯やお茶なども活用しながら適度に行いましょう。

◆ポイント③ 適度に体を動かす

寒いからといって一日中座っていると、血流が滞りやすくなります。ウォーキングや軽い体操など、無理なく続けられる運動を取り入れましょう。

夕方から夜（就寝の3時間くらい前）の運動が効果的です。睡眠は脳の温度が低下するときに、出現しやすくなります。

就寝の数時間前に運動を実施し、脳の温度を一時的に上げることで、ベッドに入ったときの脳の温度の低下量が大きくなり、快眠を得られやすくなります。

また、就寝直前の運動は、体を興奮させてしまうため控えましょう。

◆ポイント④ お風呂は「温度」と「入り方」に注意

湯船につかると、体が温まり、リラックスすることができます。ただし、熱すぎるお湯に長時間入るのはおすすめできません。



体への負担を避けるため、ぬるめのお湯でゆっくり温まることを意識しましょう。

また、冬場は暖房の効いた部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動する際に、血圧が大きく変化することがあります。特に高齢の方は、脱衣所や浴室をあらかじめ暖める、食後すぐや飲酒後の入浴を避けるなど、安全にも気を配りましょう。

我慢しすぎないことも大切

冷えを感じるときは、まず生活環境や服装、食事、運動などを見直してみましょう。一方で、以前より極端に寒さを感じるようになった、冷えに加えて強い疲れや体重の変化などがある場合には、別の病気が関係していることもあります。

気になる症状が続く場合は、「冬だから冷えるもの」と自己判断せず、医療機関へ相談しましょう。

普段飲んでいる薬によっては、血圧や血流などに影響するものもあります。薬について気になることがあれば、ぜひ薬剤師にもご相談ください。

冬の冷え対策は、特別なことをするよりも「温める・食べる・動く・休む」という基本的な生活習慣を続けることが大切です。

今年の冬は、できることから少しずつ取り入れて、寒さに負けない体づくりを目指しましょう！



（茂木）

【参考文献】
山梨県厚生連ＨＰ

乾燥や疲労による目の乾き《ドライアイ》について

11月になり、だいぶ涼しくなってきました。この時期は、空気が乾燥する季節です。11月13日が『良い（11）瞳（13）の日』ということで、今回は目の乾燥・ドライアイについてご紹介します。

目のしくみと涙の役割

私たちの目の表面は、角膜という何層もの薄い透明の膜で覆われています。一番外側の「角膜上皮」は、目を外の刺激などから守るバリアの役割を果たしています。

また涙には、目の乾燥を防ぎ、目の表面の細胞に酸素や栄養を運び、目に入った異物を洗い流す役割があります。

さらに、涙には殺菌作用のある物質や、目の表面の傷を治癒する成分も含まれています。



ドライアイとは

ドライアイとは、「乾燥性角結膜炎」という目の疾患です。様々な要因による涙の分泌量の減少や、涙の成分バランスが崩れることで目が乾燥し、目の表面の角膜が傷つき、炎症を起こす病気です。

ドライアイの原因

ドライアイの原因のひとつが加齢です。年齢を重ねると、涙の分泌量が減少や、涙の成分の低下が起こります。目に十分な量・質の涙が行き届かず、目が乾きやすくなります。

また、エアコンなどによる室内の乾燥もドライアイの原因となります。特にエアコンの風が直接当たる場所は注意しましょう。



パソコンなどの機器もドライアイの要因となり得ます。パソコンやスマートフォンを長い時間注視すると、まばたきの回数が大幅に減少し、目全体に涙が十分に行き渡らなくなります。

こうした症状は大人だけでなく、子供にとっても問題となっています。



コンタクトレンズを使う際にも注意が必要です。長時間の使用で乾いてしまったソフトレンズは、涙から水分を吸い取って補おうとするため、目が乾きやすくなります。

ドライアイの主な症状

- □ 目が疲れる
- □ 目がゴロゴロする
- □ 目が乾いた感じがする
- □ 目に不快感がある
- □ 目がヒリヒリ痛い
- □ 目が赤い
- □ 朝、目が開けにくい
- □ 目がくしゃくしゃする
- □ 白っぽい目やにが出る
- □ 何となく見づらい
- □ 時々かすんで見える
- □ 最近少し視力が低下した

左のような症状がある方は、ドライアイの可能性があります。ぜひチェックしてみましょう。

予防や対処法

ドライアイの要因は、生活の様々な場面に隠れています。日常生活を見直し、要因を取り除くことが大切です。

◆目をケアする

目の疲れをケアしましょう。疲れを感じた時には、ホットアイマスクなどで目を温めるのもおすすめです。



◆意識的にまばたきをする

まばたきの回数が減ると、涙が目に行き渡らず、目が乾きやすくなります。目をしっかりと閉じるまばたきを意識しましょう。

◆パソコン作業時は小まめに休憩

長時間のパソコンやスマートフォン操作は、目に大きな負担となります。小まめに休憩をとり、目を休ませるようにしましょう。



◆室内の湿度を保つ

加湿器の使用やエアコンを調整して室内の湿度を保ちましょう。



◆有効成分の入った目薬を使う

ドライアイは、目薬で改善する場合があります。特に目のうるおいを保ち、角膜の修復を助ける成分の入った目薬がオススメです。



◆異変を感じたら眼科を受診する

目に異変を感じたら眼科を受診しましょう。疾患の早期発見は治療の第一歩です。ドライアイは、様々な目のトラブルを誘発する可能性があります。放置せずに早めに対策をしましょう。

（金井）



【参考資料】

ライオン株式会社HP 目のお悩み相談室

読者アンケート実施中

編集後記

みなさんこんにちは。薬剤師の伊平真之と申します。4月にあおば薬局前橋店から太田店へ赴任してきました。

実は、10年以上前にも太田店で1年間ほど勤務していたことがあります。久しぶりの太田の店舗や地域の患者様の温かい雰囲気を楽しみながら、日々業務に臨んでいます。



休日は、健康維持のためにスポーツジムでエアロバイクを漕いだり、自宅で愛猫に癒やされたりしてリフレッシュしています。地域の皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張ります。これからも、どうぞよろしくお願い致します。

（伊平）



