

サカエ薬局だより

Hello Winter

～温活で体を温めよう～

冬になると特に、体の“冷え”を感じる方も多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」ともいわれ、不調の原因となります。突然ですが、あなたの平熱は何℃ですか？最近では、35℃台という方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。個人差はありますが、体温が36.5～37.0℃のとき、身体の働きはもっとも良い状態にあるとされています。しかし、昔に比べて日本人の平均体温は約1℃下がっており、最近では老若男女を問わず、低体温化が問題になっています。

体温が下がると、血流が悪くなり新陳代謝や免疫力が低下し、さまざまな身体の不調や病気を招くもとになります。肌荒れ、むくみ、耳鳴り、肥満、胃痛、胸やけ、便秘や下痢、肩こり、腰痛、女性では、生理痛や生理不順です。また、代謝が低下し、汗腺や排泄器官の働きも鈍くなり、水分や老廃物の排出が滞ると、血中の糖分や脂肪分が消費・燃焼されにくくなり、むくみや糖尿病・高脂血症、さらには動脈硬化などにつながる可能性があります。ウイルスなどから身を守るために重要な免疫力も低下します（体温が1℃低下すると免疫力は30%低下）。

運動・筋トレ・ウォーキング

基礎代謝を上げることが大切です。基礎代謝量の多くは筋肉で産生され、筋肉は全身に血液を行き渡らせるポンプのような役割を果たします。その筋肉量を増やせば身体を効率良く温めることができるのです。特に、下半身を鍛えましょう。筋肉の約7割は下半身に集中しているので、太ももやふくらはぎ、お尻などを鍛えるために、つま先立ちやスクワット、ウォーキングなどの運動を無理ない程度に取り入れてみましょう。

起床時すぐに白湯を飲む

就寝中にはかなり汗をかいています。冷たい水より、体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むことで、内臓が温まり働きも良くなるのです。じんわり身体が温まるので冷えにも効果的です。

体を温める食事を

体が温まる食事也很重要です。土の中にできる野菜や発酵食品などは、体を温める作用があります（にんじん、かぼちゃ、タマネギ、ごぼう、ショウガ、ジャガイモ、自然薯、納豆、キムチ、味噌、醤油、漬物、ヨーグルト、チーズなど）



湯船に毎日つかろう（40℃ 10分）

湯船につかると血液やリンパの流れが良くなり、また老廃物が排出されやすくなるため、むくみが改善されやすくなるほか、心臓に戻る血液量が増えて全身の血流が良くなるため体温が上がるのです。加えて、入浴は内臓の働きを活発にするため、代謝が上がって身体がほかほかと温かくなります。

自分に合いそうな習慣を取り入れて、この冬は冷えない体作りに努めましょう！



冬のあったか特集

体を温めるツボ

太衝
(たいしゅう)

太衝
足の甲の親指と人差し指の交わる
ところのくぼみ

三陰交
(さんいんこう)

三陰交
内くるぶしの指
用4本上で、骨の隙
にあるツボ

気海
(きかい)

気海
おへそより指2本
分下にあるツボで『元氣
の源』ともいえる

合谷
(ごうこく)

合谷
手の人差し指
と親指の合流するこ
ころのやや人差し指
のくぼんだ所

*ツボの部位をドライヤーで温めても効果があります

GRAFA LABORATORIES ——— 医療機関向け製品 ———

グラフィア モイストチュアキープ ミルク MC

べたつきもなく高保湿で、顔にも体にも使用できます。



取り扱いは医療関連施設のみ

アトピー性皮膚炎や
赤ちゃんの肌にもやさしく使えます。

無香料

無着色

エタノール
フリー

大好評
販売中!!

「使い心地の良さ」と「高い保湿力」を
ぜひ、ご実感ください!

ご購入をお考えいただいている方限定でサンプル進呈中!!!

一部取り扱いのない店舗がございます。(お取り寄せ可能) 詳しくは、店舗スタッフにお尋ねください。

メーカー希望小売価格
¥2,200(税込)

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585