

キタバ

ヘルズ21
キタバ薬局
グループ

第25回 通信

「冷え性」はなぜ起こる？

だんだん寒くなり始め「冷え性」に悩まされる方にとって、はつらい時期になります。冷え性は女性に多い症状で、女性の半数から7割近い方が冷えを「つらい」と感じています。女性は男性に比べると、熱を作り出す筋肉が少ない、貧血や低血圧の人が多くことなどが理由と考えられます。また、月経の影響で下腹部の血流が滞りやすい

といった

ことも

理由の一

つです。

冷え性

は女性

に多いですが、男性でも冷え性に悩んでいる人はめずらしくありません。男性の冷え性の原因は、運動不足による筋肉の減少やストレス過多、生活習慣病による動脈硬化などが関わっているケースが多くみられます。とくに、高齢者では動脈硬化が進み、血行が悪化した結果として冷え性が起こることも多いのです。

冷え性の解消法

血液が濁っていると血行が

鈍くなつて血が体中にスムーズに流れなくなることがあげ

られることから血液をサラサラにすることはとても重要で

す。最近では、血液をサラサラする健康法やレシピ集、体操法

や食材などが話題になり、この

傾向は、サラサラな血液がいか

に健康に大切であるかと同時に、

血液がきれいだと病気を起

しにくい体になると言われている

からです。サラサラの血液は

スムーズに血管内を流れること

から、全身の細胞へ栄養と酸素

を供給することで免疫機能が

正常に働き、ホルモンバランスも

とれて、体は健康を維持でき

ます。他にも解消法や改善方

法はたくさんあるので自分に

あった解消法を見つけてみてく

ださい。

キタバ薬局 薬剤師

武田 つかさ

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索