

# キタバ

第25回

## 通信



### 「冷え性」はなぜ起ころう？

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、貧血や低血压の人が多い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

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

といふた  
ことも  
理由の一  
つです。

冷え性  
は女性

血液が濁つ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ります。また、血液をサラサラにする

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ます。しかし、健康的な体にならなければ、血液がきれいだと病気を起しにくくならないのです。サラサラの血液はスムーズに血管内を流れるからです。サラサラの血液は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つ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

エコール・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