



冷え症対策



体の中心を温めて
手足にも熱を
行き渡らせる対策

食事を
しっかり取る

筋肉をつける

食べないダイエットは
しない

体の中心を冷やさないように
手足の血行を鈍くし、
熱を逃さないようにする
↓
手足が冷たくなってしまう

冷え症

シャワーだけでなく
お風呂に長めに入る

腹巻きやカイロを
利用してお腹を
温める

(目安：38～40℃程度の
お湯に15～20分程度)

締めつける
下着や衣服は避ける

くつ下やタイツ、
ひざ掛けなどを利用して
足下を温める

冷えている手足を
温める対策

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
1月は中止します。(相談等は保健室の先生まで！)

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)

