



# 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  
しっかりとる

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

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 )

冷え症

締めつける (タイトなど)  
衣服や下着は避ける (空気層)  
(保温層) ができるように、  
ややゆったり目の衣服や下着が  
よい)

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。

《 一出張相談会 — 保健室に薬剤師が来ます 》  
おくすりナビの内容、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！  
新型コロナウイルス感染防止のため11月は中止します。

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳賀津夫(薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 南平沙和香

