



冷え症

対策



体の中心をより温めて
手足にも熱を
行き渡らせる対策

朝食を
しっかり食べる

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

締めつける
下着や衣服は避ける

くつ下やタイツなどを
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 — 保健室に薬剤師が来ます — 》
おくすりナビ、医薬品や健康などについて、質問・相談が
ある人は保健室まで！
1月22日 午後4時00分～4時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授（薬剤師） 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳