



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

↓
冷え症

腹巻きやカイロを
利用してお腹を
温める

シャワーだけでなく
お風呂に長めに入る

(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。

《 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！
1 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)

