



# 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

食べないダイエットは  
しない

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

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**

筋肉をつける

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 〕

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！  
12月10日(水) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 中松奨悟

