

## 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 中松獎悟

