

キタバ



第146回 通信

冷え性と寒気は違う

今年も本格的に寒くなってきましたね。ということでは今回は冷えについて深掘していきます。皆さんが良く聞く「冷え性」とは、特定の



部位の冷えがづらいと苦痛に感じたら定義されるもので、基準があるわけではありません。気候によって感じる寒気と、冷え性は別物です。ですので混同しないように気を付けましょう。

ここでは冷え性について説明していきます。なぜ冷え性になるかという食事量、運動量、筋肉量が足りないために熱を作り出せない、もしくは血管の収縮力や血液の循環量が足りない為に熱を全身に運べないの

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市葉葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

が原因です。特に「自律神経」という機能が体の血管や血流をコントロールしています。運動不足や睡眠不足、ストレス、偏食、昼夜逆転などの生活習慣は、自律神経のバランスを乱し、体温調節を妨げてしまいます。

リラックスタイムや毎朝10分のウォーキングなど、簡単なものから結構ですので日常に取り入れてみてはいかがでしょうか。

キタバ薬局 向陽台店

薬剤師 左近 充國