



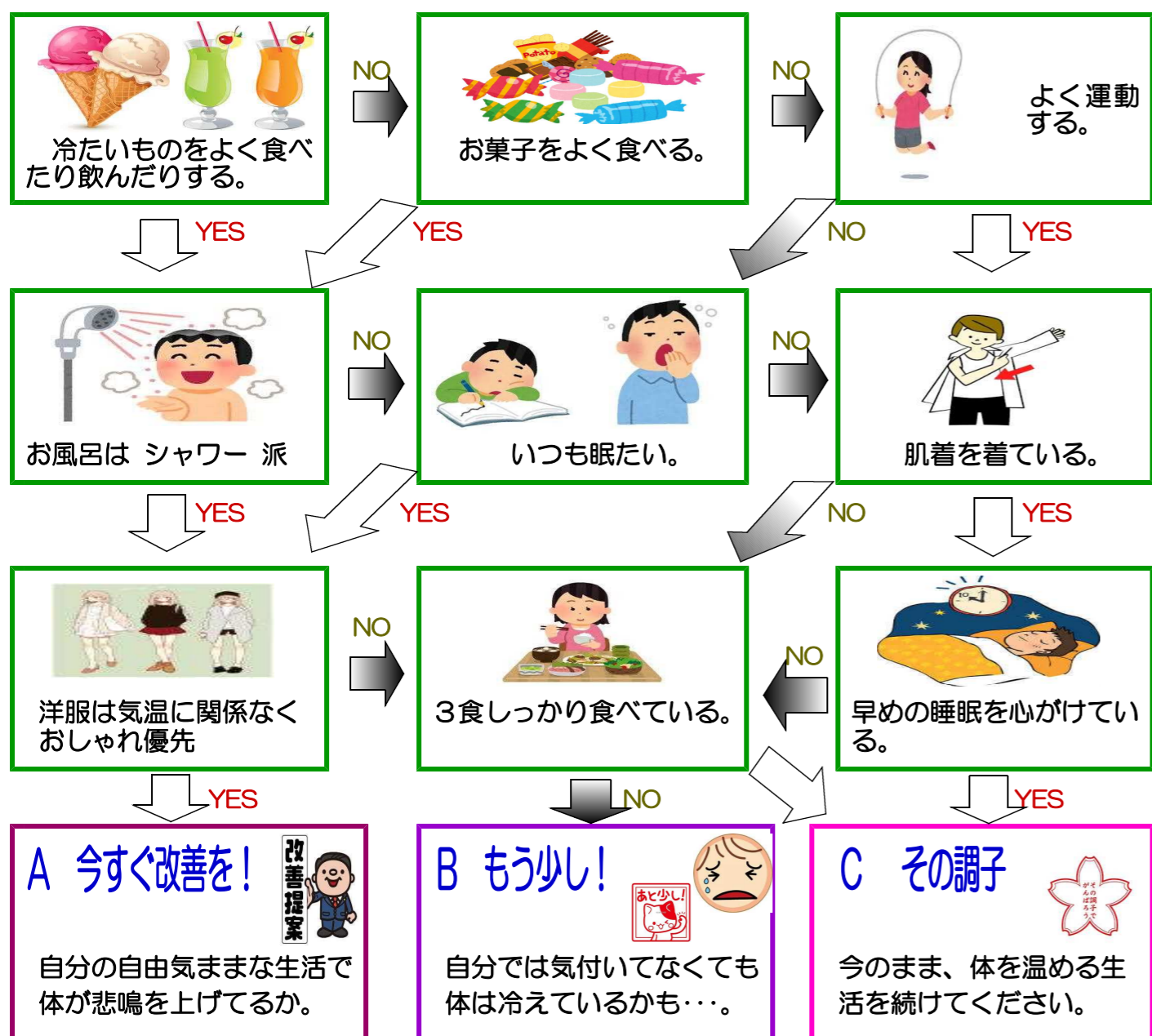
# 保健だより 1月号

平成30年1月発行  
愛媛県立松山中央高等学校

あけましておめでとうございます。平成30年が始まりました。みなさんは、新しい年をどんな  
思いで迎えましたか？ 年が改まる1月1日には、多くの人が気持ちを新たにしているのではないでし  
ょうか。今年も一年、一日一日を大切に充実した年になるようにしましょう。

## ★ 冷え性…それは体質？ もしかすると生活習慣かも！★

### 生活習慣見直しフローチャート



## ★ 冷え性改善のポイント ★

### 服装



- 肌着を着用する
- 暖房の部屋では衣服の調整ができるように着脱しやすいものを上に着る。
- 体を締め付ける衣服は着ない。
- 首、脇の下、股関節、足首等、夏に熱中症で冷やす部分を温かくする。



### 食べ物



- 栄養バランスの良い食事をとる。
- 体を温める食材をとる。(ごぼう、大根、ショウガ、ジャガイモ等、土の中にできるもの)
- 旬の野菜を堪能する。
- 冷たいものをとり過ぎない。

### 生活



- 規則正しい生活をし、質の良い睡眠を十分にとる。
- 入浴は、お風呂上がりの体温を下がりにくくするために、40度前後のお湯に30分程度ゆっくり入る。(入浴の前にはぬるめの水分を補給しておく。)





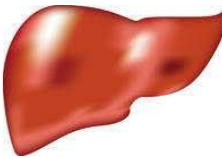

### 運動



- 20分以上の有酸素運動をする。
- ストレッチで血液循環を良くする。
- 体の熱を発する“筋肉”を鍛える。



## ★ 薬と相性が悪い食べ物・飲み物 ★

|  |   |
|--|---|
| <p>牛乳・乳製品 × 薬 (便秘薬)</p> <p>牛乳は胃の中のPHを上昇させ、アルカリ度を高めるために、腸で溶けるべき下剤を胃で溶かし、胃痛や吐き気等を起こすことがある。</p>    | <p>キシリトールガム × 薬 (下剤)</p> <p>難消化性であるため、下剤や糖尿病治療薬との併用により、軟便や下痢が起きる場合がある。</p>   |
| <p>コーヒー・紅茶・緑茶 等 × 薬(解熱鎮痛剤)</p> <p>あざや出血傾向が高まる。</p>   | <p>レバー・小松菜 × 薬(下痢止め)</p> <p>鉄分と下痢止めの組み合わせは、相互に作用が減弱することがある。</p>   |