

◆ 寒さやストレスによる『おなかの不調』を防ごう ◆

寒いときには、スープや鍋料理など温かい食べ物が恋しくなりますよね。お腹の不調の対処法を知って、冬も元気に過ごしましょう！！

* おなかの不調 *

寒いときやテストで緊張したときに、おなかの調子が悪くなって困ったことはありませんか？おなかの不調は、おなかを温めることで楽になることも多いようです。

おなかに手をあてて、手の温かさが気持ちいいと感じたら、お腹が冷えています。おなかを温めて体調アップを図りましょう。

*吐き気やひどい下痢が続く場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

〈寒さやストレスが原因で、おなかの不調がおきるメカニズム〉

寒さやストレス

↓
血めぐりが悪くなる

↓
腸の働きに必要な酸素や栄養分などが届かない

↓
腸の働きが低下

↓
下痢・便秘・痛みなどの不調がおきる



* おなかを温める方法 *

●外側から温める

① 衣服などで温めよう

腹巻きをしたり、マフラーやコートをお腹の上に置いたりして温めよう。

おなかだけでなく、腰や血流量の多い太ももを温めると全身が早く温まります。

③ お風呂で温めよう

気持ちいいと感じる約40度のお湯に、ゆっくりつかりましょう。

かぜ気味のときなどは、足浴だけでもするとからだが温まります。

●内側から温める

①温かい食べ物や飲み物で温める

外の寒さが厳しい時季には、朝食でも野菜スープやみそ汁など食べて出かけましょう。夕食もお鍋などがおすすめです！

②冷たい飲み物を取りすぎない

最近は、寒い季節でも暖房が普及しています。つい、喉ごしの良い冷たい飲み物を飲んでいませんか？お腹が不調な場合は、冷たい飲み物は避けましょう。

**からだの外側からも内側からもおなかを温めて、
おなかの不調を予防して、寒い冬を乗り切ろう！**

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

今年もそろそろインフルエンザの季節がやってきました。予防接種をすることで、発症や重症化する確率を減少させることができます。ワクチンを接種してから抗体ができるまでに約3週間ほどかかります。遅くとも12月までには受けておくと良いでしょう。

手洗い・うがいと予防接種でインフルエンザにかからないようにしましょう！！