



「体温を維持して、冷えから解放されましょう」

寒くなってきました。身体が冷えてくると、肩こりや頭痛になりやすかったり、免疫が下がって風邪を引きやすくなります。体温が36.5℃前後を維持すると、健康的です。

体温を維持するためには運動、食事、睡眠、入浴などの健康習慣が重要となります。下半身の筋肉を動かすことで効率的に熱を生むことができるので、ウォーキングやスクワットなどの運動がおすすめです。日頃から冷たい飲み物を好む方は身体が冷えやすくなるので、暖かいお茶やスープを飲むことを意識してください。また、発酵食品やショウガ、ネギなどを食べるのは、身体を温め、免疫力を高める効果があります。自律神経の乱れも冷えにつながるので、十分に睡眠を取りましょう。また、毎日38℃～40℃のぬるめのお湯で、10～15分程度の入浴を続けることも重要です。

上記の生活習慣を心がけた上でも冷えが気になる方は、防寒グッズを手に入れましょう。暖かい下着や靴下、腹巻きなどが必要です。今の時代は性能の良い防寒着が充実していますので、いろいろ試してみてください。

冬場は水分摂取量が少なくなってしまう人も多いです。身体が脱水傾向になると、血の巡りが悪くなって、冷えが改善しづらかったり、めまいや血圧低下の原因となります。寒い冬に向けて、健康維持のために、体温維持と水分摂取を心がけてくださいね。

オギジビ豆知識



風邪の季節がやってきました。体内にビタミン、ミネラルや亜鉛が不足していると免疫が下がって風邪をひきやすくなったり、風邪が治りにくくなります。バランスのよい食事から栄養を摂取する意識が大切ですが、足りない分はサプリメントを利用して補いましょう。オギジビの受付では、ビタミンCを中心に、各種サプリメントを販売しています。院長やスタッフも愛用しています。気になる方は、一度購入してみてください。寒い冬も元気に過ごしましょう。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。