

3月1日～3月8日は、女性の健康週間

女性の「冷え」とその対策

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって、男性とは異なった心身の変化をしています。ゆえに女性特有の、あるいは女性に多い健康上の悩みがあります。今回はその中から、「冷え」とその対応についてご紹介します。

冷えといえはかつては冬の話でしたが、近年は冷房による夏の冷えも増えています。女性は男性より筋肉量が少ないので、体の中で熱を生み出せる量も少ないうえ、女性は薄手のワンピースや素足にサンダルなど、冷えやすい服装が多いからです。冬も寒暖差

夏冷えと冬冷え

冷えといえはかつては冬の話でしたが、近年は冷房による夏の冷えも増えています。

女性は男性より筋肉量が少ないので、体の中で熱を生み出せる量も少ないうえ、女性は薄手のワンピースや素足にサンダルなど、冷えやすい服装が多いからです。冬も寒暖差

をカバーできない服装で過ごしているのと冷えがひどくなります。

運動不足や食事の栄養バランスの悪さ、冷たいもの摂取り過ぎによる冷えも同じです。夏冷えも冬冷えも、こうしたライフスタイルが原因になって起こりがちです。

冷えの対策

冷えの対策は、次のようなライフスタイルの見直しや改善が基本です。

- ・気温や室温に合わせてこまめに衣服を調整する。
- ・冷たいものの食べ過ぎに注意する。
- ・運動を取り入れ、血の巡りを良くする。

◆漢方による治療も有効

右記のような基本的な対策で解決しない場合は、漢方による治療が有効です。

単に冷え症といっても、人によって使う漢方薬は千差万

別なため、医師の診断を受けて使用することが大切です。医師の処方箋があれば、ほとんどの場合、健康保険が使えます。

◆病気が隠れている場合も

単なる冷え症だと思っていながら、膠原病や甲状腺などの病気である場合もあります。長く続くようなら、婦人科や内科を受診しましょう。

◆身近な相談機関や市の検診

日本助産師会千葉県支部、子育て・女性健康支援センター「ミッドワイフ千葉」では、子育てや女性の健康について電話無料相談を行っています。

ミッドワイフ千葉
電話無料相談
080(5039)4720
(代表)
月～金曜日10時～13時
(休日を除く)

また、市では子宮頸がん・乳がん検診を、例年11月～翌年2月に実施していますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせは、保健センター

(25)1725、FAX(25)1865へ。

スプレー缶・カセットボンベの排出方法が変わります



近年、スプレー缶・カセットボンベの穴あけによる事故、ごみ収集車や現場での火災や爆発事故が発生しています。安全のため、スプレー缶・カセットボンベの出し方を変更します。

また、4月から資源ゴミとして収集を開始します。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

①出し方が変わります

スプレー缶・カセットボンベは中身を使い切って、穴をあけずに専用ネット袋（黄色）に入れてください。

②出す日が変わります

「燃えないゴミ」の日から「資源ゴミ」の日になります。

お問い合わせは、
長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎(23)4944、
市環境保全課(6階) ☎(20)1504、FAX(20)1604へ。

