



栄養だより

2024年2月発行

江藤病院 栄養管理部

冷え症について

冷え症とは、血液の流れが悪いため、毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮してしまい、手足などが冷える症状です。

原因は？

- 自律神経の乱れ
- 筋力の低下
- 基礎代謝の低下
- 食生活の乱れ
- 鉄分不足
- 喫煙、ストレス など

症状

- ✓ 手足の先の冷え
- ✓ 手足のしびれ
- ✓ 腰痛・肩こり
- ✓ 唇が紫色になる
- ✓ めまい・立ち眩み など



改善のポイント

食事

- 冷たい食べ物は避け、温かい食べ物、飲み物を摂るようにする。
- ねぎ、生姜、ニンニクや根菜類(ゴボウなど)、香辛料などの体を温める食材を料理に取り入れる。



生活

- 入浴時はシャワーで済ませず、ややぬるめの湯船に少し長めに浸かる。
- ウォーキング、階段昇降など、運動を行う習慣をつける。
- 指先マッサージを行うと、指先の血行が良くなり全身の血行改善に繋がる。



2月のコラム 【生姜】



生姜にはショウガオールという血行促進を行い、体を芯から温める成分を含んでいます。ショウガオールは生姜を乾燥させたり、加熱することで量が増えます。生姜をスープや鍋に入れたり、すりおろした生姜と蜂蜜を一緒にお湯や温かい紅茶、ホットミルクに溶かして飲むのもオススメです。

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。