

3月1日から8日までは「女性の健康週間」です

## 女性に多い冷え症、冷えにひそむ病気をチェック☑

「手足が冷えて眠れない」「夏冬問わず冷え性で悩んでいる」等、冷えの不調を感じるかたへ

### □ むくみがある

「むくみ」は、リンパ液のめぐりの悪さが原因。血めぐりが悪く冷え症の人に多い。女性ホルモンの問題も影響。

### □ 貧血がひどい

「貧血」は、からだの中で何らかの出血が起きている可能性も。子宮内膜症などのおそれも。産婦人科へ。

### □ 特定部位が冷える

むくみと冷えは同時に起こり腰や背中、足に部分的な冷えがあるとしたら過去のけがや手術の影響かも。

### □ しびれがある

寒くてしびれを感じる人も。冷えていないときでも感じるのであれば整形外科へ。

### □ ほてりがある

じつは「ほてり」も冷えの一種。女性ホルモンのトラブルの可能性大。人前に出るときだけなら赤面症の可能性も。

### □ 汗が出る

「汗が出る」は、女性ホルモんで冷えていると汗がでることも。特定部位から大量に出る場合は皮膚科へ。

### □ 左右片側が冷える

左右どちらか片側全体に冷えを感じるなら大きな病気の恐れも。内科や神経内科へ相談を。

### □ 変色している

むくみと冷えは同時に起こり、紫や赤に変色していたら血のめぐりの悪さが原因。急に皮膚が白くなるようなら受診を。

※厚生労働省HPより引用



**ストレッチと運動**で、代謝をあげて血のめぐりを良く！

気になる症状があれば**医療機関受診**を