

冷え・乾燥は免疫力低下の元

冷えると、全身の血流が悪くなり、肩、りん、便器など、さまざまな影響があるほか、免疫力も低下してしまします。体内のあらゆる生命活動にかかわる「酵素」は体温と関係が深く、酵素が最も活発で、動く体温は36.5～37°Cと言われています。ところが体温が1°C低下するだけで、酵素の働きは半分になります。その結果として免疫力は3%も低下するといわれています。

また、冬は外気の湿度が低い上、暖房など室内も乾燥しがちです。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が乾燥しやすくなり、ウイルスなど病原体の侵入を防げなくなります。冷えと乾燥のダブルパンチで、秋冬の免疫力は低下するのです。

近年、冷え症だと見する人が増えています。ある調査によると、日本人女性の7割が自分が冷え症だと思っているそうです。もともと筋肉が少ない女性は冷えやすいですが、最近は運動不足でストレートになって、男性にも冷え性が増えているようです。体温は外気温の影響を受けるため、寒くなるとはさらに冷えが加速します。

寒くなる季節は、冷えたり乾燥したりするのではなく、引かやすくなります。これから年末に向けて忙しくなる前に、でも冷えや乾燥対策はあんまり考えたことがない！

体温と免疫力



- 平熱は36度以下である
 - わきの下よりお腹や二の腕の方が冷たい
 - 肩こり、首こり、頭痛がある
 - 便秘や下痢がある
 - 吹き出物が治りにくい
 - 睡眠時間が7時間以下である
 - ストレスを感じることが多い

「免疫力低下」チェック

免疫力低下度 チェック

朝食をよく噛んで
食べる
この生活の中で気軽にできて、体
が紹介します。

体温を1°C上げる簡単テク

免疫力をアップするには、体温を上げるのが近道です。毎日の生活中で気軽にできて、体温を上げる効果的な方法をご紹介します。

「HPS入浴法」 の 4250の シヤツアード清ませずにお風

毎月10日は ポイント2倍!



PHARMACY
北村薬局新聞部
港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

アミノ酸で免疫力!



天然アミノ酸
レバコールロイカルS

「冷え」る
あなたに。

北村薬局
おすすめの一品。



若甦溫



裏面八統



フェイスブック
始めてます~
新商品の紹介や
健康情報などなど♪

北村薬局 検索



睡眠不足も冷えを加速させます。体が冷えて眠れないといつ人は掛布団や毛布を何枚も重ねるより、敷布団に工夫しましょう。敷いているものが薄いと体の熱が下から放出されで温まらないので、敷布団の上に敷毛布を敷いたり、敷布団とマントを重ねたりして、体の下に敷くものを厚めにし、熱が逃げない工夫をしましょう。

敷布団を重ね
熟睡する

熱は筋肉でつぶれてるので、運動不足で筋肉を動かさないと体はどんどん冷えてしまします。筋肉は「割」で下半身に集中しているので、下半身の運動は体を温めるのに効果的です。冷えを防ぐために、わざわざ時間を使うのが難しくても、日々の生活の中で体を動かすように心掛けましょう。例えば、歩くときは歩幅を広めにして速く歩き、腕をふるだけでも体はホカホカになります。また、物を拾うときには深くひざをまげると、スクワットのような動きを意識的に使うのも、下半身の大きな筋肉を動かすことがで、熱を生み出すので効果的

**歩幅を広めにして
早歩き**

平熱は36.5~36.7°Cへ

食べ物の温冷比

低体温の方は温まる物を握って下さい

+2.0 温					香辛料 朝鮮人參	
+1.5					発酵食品	
+1.0					秋冬の野菜 熱燗	
+0.5					北の果物 紅茶	
36.5°C	ここから下は体温差 食事の注意					緑茶
-0.5						スポーツ ドリンク
-1.0						夏野菜 牛乳
-1.5						柑橘類 ジュース
-2.0 冷						麦茶 ビール

~元気な人は熱い~

あなたも要注意 あなたは、36.5℃ありますか？
(平熱36.55℃～37.23℃)

低体温？ 体温が1℃低下すると！



- 体内酵素の働きが50%低下 味覚・消化能力だけでなく、エネルギー産生力の低下
 - 免疫力が37%低下 加せりやいろいろな病気になりやすく、治りにくい
 - 基礎代謝量が12%低下 1日200~500kcalの消費量が低下し、1ヶ月に体重が1~2kg増える計算になる
 - ガン細胞は低温を好む 特に35.0°Cを最適温度とし、39.3°Cで死滅する

- 陰性（からだを冷やす）食品の摂りすぎ
- 運動不足 運動不足による筋肉量の減少。エエネルギーの40~80%は筋肉で産生される
- 日内リズムの乱れ 夜更し、受験勉強など昼夜の逆転
- からだを冷やす習慣 清涼飲料水・冷暖房・シャワー・ファッショ

体温を成人口 36.5°C にするために！

- ◎陽性（からだを温める）の食品を多く摂る
 - ◎運動により筋肉を動かす・増やす
(全体の筋肉の70~80%は下半身にある。毎日30分以上のウォーキングなどこまめに動く)
 - ◎規則正しい生活 (規則正しい食事、十分な睡眠、早寝早起きを心がける)
 - ◎からだを温める習慣をつける

冷暖房は弱めに、特に冷房は外気温と5℃以内に。温かい飲み物、ぬるめのお風呂に20~30分、体を縛め付けない服装（スカーフ、くつ下など）

体温を上げたい！免疫力を上げたい！
冷えもなんとかしたい！
「薬用人参」は万能です！



若駿鍵Sのこだわり

薬用人参の中で最も栄養成分が充実している
「六年根」を使用。高品質だから効き目が違います。



その他、有効成分だけを抽出した無臭ニンニクエキス、ビタミンB・E等をバランス良く配合しているので、本来からだが持つ「免疫力」を高めて、お悩みの症状を根本から改善してくれます。また生活習慣病予防に続けていく方も多くいらっしゃいます。病院のお薬とも一緒に服用できますのでご安心ください。

1日約100円で続けられる健康貯金。ご家族皆さんの健康を願って、はじめませんか?

看點 錄 S



480錠(4ヶ月分)11,000円+税
240錠(2ヶ月分) 6,500円+税