

# 冷え性と低体温の違い

女性の方に多い冷え。今回は冷え性と低体温の違いをご紹介します。

日本人の平均的な体温は 36.6℃～37.2℃といわれています。

あなたの平熱は何度ですか？

## あなたは冷え性？低体温？

冷え性 手足、腰、下半身が冷えて辛い（主に血行不良）

低体温 体温が常に 36℃以下（寒さ、手足の冷えとは違う）

## それぞれの原因

冷え性 貧血、甲状腺機能の低下、<sup>こうげん</sup>膠原病等

低体温 寒いところに長時間すごす等の環境的な要因

## 冷えを改善しよう！

冷えは季節を問わず起こります。日々の習慣で冷えを改善しましょう！

予防としては、半身浴、冷たいものを飲み過ぎない、

太陽を適度に浴びる等

運動としては全身を動かす有酸素運動、

柔軟体操（ストレッチ）が効果的です。

免疫力、基礎代謝量も高まるのでぜひ実践しましょう♪

