



保健師だより

冷え性

暦の上では春とはいえ、毎日寒い日が続いています。この寒さの中、手足の冷えに悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか？冷え性といえば、女性特有の症状と思われがちですが、最近は男性にも冷えに悩んでおられる方が増えているそうです。

ではそもそも、冷え性って何なのでしょう？

冷え性とは、手や足などの末端部分で血行が悪くなっている状態です。人間の体は、寒さや暑さを感じると、体の表面の毛細血管を縮めたり広げたりして体表の温度を調節します。ところが、その調節がうまくできず、いつまでも血管が縮んだままになってしまっている状態が冷え性です。さらに、周囲が暖かくなってもなかなか血管が広がらず回復するのに時間がかかるのです。

冷え性になりやすいかどうかは、体質にもよります。でも、体質以外にも、間違った防寒対策をしていると、ますます冷え性はひどくなるばかり。

①寒いからといって、きつい下着をつけたり、ぎゅうぎゅうに何枚も重ね着をしていませんか？

体を締め付けることは血行を悪くし、ますます体温調節を妨げます。下着や外出着は、

軽くして、体温を逃がさず、ゆったりしているものを選びましょう。そして、吸湿性、通気性のよさを考えましょう。

②部屋を暖めすぎていませんか？

ストーブやエアコンでポットとするほど暖められた部屋と木枯らしの外を行き来するのですから、体温調節機能もその落差についていけなくなってしまうます。部屋の温度は、外気温との差を5℃以内にとどめましょう。

③その他に

入浴は低温長時間浴（熱すぎない湯に長くつかる）が基本です。温冷交代浴（熱い湯に半身浴でつかった後、湯船から出て手や足に冷水をかける）を5回繰り返し返す方法なども効果的です。また、風呂上りや寝るときも、ゆるめの靴下を履いてもいいでしょう。

ほんの少し気をつけるだけでも冷え性は楽になります。手足の冷えを解消して、この冬を乗り越えましょう！

もう春はすぐそこまで来ています・・・。

平成22年4月から肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます。

対象者

- 認定基準に該当する肝臓機能障害のある方
- 肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方

手続き

申請書、診断書、写真（たて4cm×横3cm）を下記の窓口にて提出してください。

※診断書は、身体障害者手帳指定医が作成したものに限りません。

【認定基準】

主として肝臓機能障害の重症度分類である Child - Pugh 分類によって判定します。3ヶ月以上グレードCに該当する方が、概ね身体障害者手帳の交付対象となります。ただし、診断前の6ヶ月間にアルコールを摂取している方等は対象とはなりません。

※ Child - Pugh 分類

肝性脳症、腹水、血清アルブミン値、プロトロンビン時間、血清総ビリルビン値によって肝臓機能障害の重症度を評価します。

詳しい手続き方法や認定基準の内容、指定医のいる医療機関などについては、下記の窓口までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 障害者福祉係 Tel 476 - 1111 (内線 141)