

肩こりとは、首から肩、背中にかけて「重苦しさ」「痛み」「張り」を中心とした症状で、多くの方が経験しているのではないのでしょうか。国民生活基礎調査において女性の身体愁訴の第1位、男性では第2位で、日本国民の多くが肩こりに悩んでいることが示されています。

肩こりは筋肉内の血管が収縮し、筋肉に十分な酸素が供給できない状態が生じることによって起こるといわれています。特別な基礎疾患が見当たらない肩こりの場合、寒冷や不良姿勢、過労、ストレス、不適切な運動などが誘発因子としてあげられます。肩こりの誘因の1つである寒冷によって、冷えも誘発されます。

で、手足の温度が低下する状態をいいます。特に女性は筋肉量が少ないこと、ホルモンの変動、自律神経のアンバランスにより血流のコントロールが乱れるため、男性より冷え性になりやすい状況にあります。若い女性の約2人に1人が手足の冷えを訴えていることが確認され、女子大学生の手足の皮膚温度を測定すると驚くほど低い値が計測されることがあります。

浴ですが、最近の若年層は経済的な理由や時間短縮、浴槽の掃除が面倒などという理由からシャワー浴ですませることが習慣になっていくようです。冷え性自覚者の約9割がシャワー浴者であるということからわかるように、湯船にかかる全身浴よりもシャワー浴では手足のような末梢の血流を促す効果が低く、このような入浴習慣が若い女性の冷えを誘発しているとも考えられます。

うことは知られています。しかし、それだけではなく、体の芯から温めるためには38℃40度のぬるま湯にゆつくりつかれる方が効果を得られます。42度以上の熱いお湯につかると、一気に体の表面温度が上昇して温まったような気になりますが、手足のような末梢の血管が収縮してかえって血行が悪くなり、体の深部まで温まらないため、湯冷めしやすくなります。

大学図書館にはこんな本があります

- ～～図書館員のおすすめ図書～～
- 『夢をかなえるゾウ』水野敬也 飛鳥新社
 - ・物事の核心を突く名言の数々が、自分を変えたい人の心に響くはずです。
 - 『街歩きポールウォーキング』安藤邦彦ほか 主婦の友社
 - ・ポールウォーキングでしっかり歩くことで腰痛やひざ痛の改善、筋力アップが期待できます。
 - 『マンガ・お料理再発見』土井義晴 オレンジページ
 - ・マンガで学ぶ家庭料理の基本と極意。春から自炊という方にもおすすめです。

大学図書館へようこそ！

まだ積雪はあるものの、春が近づいてきました。新しい季節に何かを始めようと思っている方もいるでしょう。スポーツ、趣味、ボランティア活動、片づけなどありますが、まずは本をきっかけにしてみませんか。



●市立大学図書館 休館・開館時間変更のお知らせ

3月8日(火)～11日(金)は休館
4月6日(水)までは短縮開館(9:00～19:00)

●問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654②4199
(本館：内線3114/分館：内線2200)