

## 痩せ型で寒がりの人は要注意

京都は外人さんが多いので、町かどインタビューをしながら英会話の実践練習をするという目的で、教え子の学生を京都まで連れて行ったという大学の先生。

1日でかなりの人数のインタビューができたとのことでした。

その先生から次のような相談が。

「学生(21歳・女性)なのですが、頻尿で困っています。100分の授業はなんとか持ち堪えています。これから本格的に始まる就活に向けて、なお一層心配なようです。

現在、何の治療も受けていませんが、漢方で改善することは可能でしょうか？」とのことでした。

今どきの女学生の生活習慣は、昔とは違うのだろうと思いながら、次のことを尋ねました。

痩せ型で恐らく寒がりで筋肉が少ない、肩こりや生理不順があって、3食の食事をしっかりしていない、米を食べないでパンが多い、火をとおした野菜が少ない、ペットボトルの冷たいものをのんでいる、果物が好き、風呂に浸からずシャワーで済ませている。

いくつ該当しますか？

漢方薬もいいですが学生さんには負担が大きいです。上記の生活習慣などを治せば、改善されるはずですよというのが私の答えです。

すぐに返事があり、「痩せ型、超寒がり、偏食、果物好きは当てはまると思います。まずは、生活習慣の改善からということこ

## 店頭から「にんにちは」

第149回

就活を前に頻尿で悩む学生の相談が  
筋肉を動かし食生活を見直す

大学で教えている先生から、頻尿で困っている学生の相談がありました。まずは生活習慣をしっかりと見直して、改善するようにアドバイスを——。



るですね。ありがとうございます！」とのこと。

## 栄養をとって新陳代謝をよくする

最近はお茶をのむが、ペットボトルなので急須がない。ごはんを食べてほしいといいましたが、恐らく炊飯器も持っていないでしょう。

アパート代を安くするために風呂はなくてシャワーしかないとか、生活習慣を改善するのも大変なことが容易に推察されます。

筋肉を動かせば、からだの中から熱を発生し血流もよくなります。

この女学生も冷えるからとジッとしていないで、からだを動かすこと。

運動と構えるといやになるので、ストレッチと軽い筋トレを毎日、音楽でも聴きながら少しずつやると、楽しく継続できます。そうして筋肉がつけば、より熱を産生しやすいからだになるのです。

ダイエットばかり考えないで十分に栄養をとって、新陳代謝をよくすれば、よけいな脂肪もつきません。

「生活習慣を改善して、丈夫になりました」という報告が待ち遠しいですね。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ  
宮川季士先生

### プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「外に出て、からだを動かしましょう」

