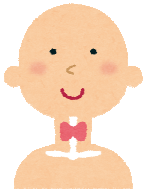




甲状腺～冬を乗り越える10のコツ

1. 甲状腺の状態をチェックしよう

- ・寒くなるにつれて体調が悪化していると感じたら検査を受けましょう。



2. 甲状腺ホルモンレベルを調整しよう

- ・甲状腺ホルモンの最適レベルは個人差があります。
正常範囲内であっても体調がいまいちだと感じたら、お医者さんに相談してみましょう。



3. 薬が自分に合っているか確認しよう



4. 運動を始めよう



- ・運動は憂うつを払いのけ、ストレスを軽減する効果があります。
冬の体重増加を防ぐのにも効果的です。体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ・甲状腺機能が亢進している時は控えましょう。

5. 毎日いくらかの日光を浴びよう

- ・1日あたり20～30分の日光浴は、疲労や落ち込みを防ぐ助けになります。
- ・ビタミンDレベルも必ずチェックしましょう。



6. 加工された砂糖をなるべく避けよう

- ・白砂糖は、冬季うつや体重増加に悪影響があります。人口甘味料もなるべく避けましょう。
- ・キビ砂糖、黒砂糖、ハチミツ、パーム砂糖、など精製されていないものがよいでしょう。

7. 十分な睡眠をとろう

- ・自己免疫状態やホルモンのアンバランス、痩せ難さは睡眠不足によって悪化します。
- ・冬はいつも以上に睡眠時間が必要です。



8. ストレスを減らそう

- ・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



9. 風邪を予防しよう

- ・風邪をきっかけに症状が変化することもあります。
- ・市販薬は症状を悪化させる可能性がありますのでお医者さんに処方してもらいましょう。



10. 流れに身を任せよう

- ・冬はゆっくり過ごすことを教えてくれる季節でもあります。

