

「冷え」が健康を左右する！

「冷え症」とは…

血行不良によって体の部位が極端に冷たくなる「冷え性」原因には色々ありますが、一般的に「体の血液の流れが悪くなると起こる」と言われています。放っておくと、様々な不調につながります。「食べ過ぎ・飲み過ぎ」「運動不足」「タバコ」など生活習慣を改善することで、冷えとり効果が期待できます。手軽な対策を取り入れて、冷えにくい体を目指しましょう！



「冷え」が原因で起こる不調

肩こり・腰痛

筋肉が冷え、温まるまでに時間がかかるため筋肉の活性が低く常に体に余分な負担がかかり、疲労物質がたまりやすい。女性は、筋肉量が少なく下腹部の冷えが腰に伝わりやすいため、腰痛を起しやすい。

便秘・下痢

胃腸の働きが低下して代謝が悪くなり、便秘になりやすい。人によっては胃腸の冷えから腸の動きが過剰になったり、消化吸収の働きが慢性的に悪くなることで下痢になることもある。

肌荒れ

肌に必要な栄養成分と老廃物の交換が滞り、肌のトラブルが生じる。

不眠

寝る前に入浴しても手足が温まらず、寝つきが悪くなる。体が冷えたままだと熟睡できず、トイレに起きることが増える。

風邪

体を病原体から守る免疫細胞が活発に働く温度は37.0℃前後。体温が0.5℃下がると免疫活性が35%低下すると言われる。風邪やインフルエンザのウイルスは25℃前後が最適な環境のため、体が冷えると免疫力が低下することに加え、病原体は勢いを増す。

肥満

体が冷えて代謝が低下すると、エネルギー源をとって体温を維持しようとするため、自然と過食傾向になり、太りやすい体に変化していく。血流が悪いと脂肪燃焼も低下する。

むくみ

体にたまった水分が冷えを引き起こし、冷え性になると血液循環が悪化し、更にむくむ。



「冷え」が健康を左右する！

「冷え」に食事が影響する

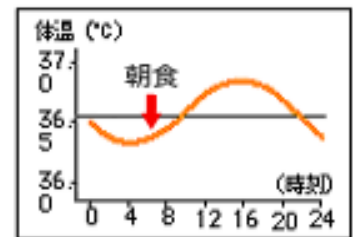


- ①体を温める食品を食べると、血液循環がよくなって体が温まる。
 - ②いったん冷えても体表温度が回復しやすい。
- ※体を冷やす食品には鎮静効果もあるため、火を通したり、体を温める食品と組み合わせてバランスよく摂りましょう。

| | 体を温める 冷え性におすすめの食品 | 体を冷やす食品 | 冷え性改善おすすめビタミン | | |
|--------|-------------------------------|-----------------------------|---------------|------------|-----------|
| | | | ビタミンB1 | ビタミンE | 鉄分 |
| 野菜 | にんじん・ごぼう・レンコン・にら・かぼちゃ・ねぎ | きゅうり・セロリ・とうがん・なす・白菜・もやし・レタス | ほうれん草 | かぼちゃ・ほうれん草 | ほうれん草 |
| 果物 | 桃・さくらんぼ・あんず | メロン・すいか・みかん・バナナ・びわ | - | - | - |
| 魚介類 | えび・うなぎ・赤身の魚 | こんぶ・わかめ・ひじき・カニ・あさり・しじみ | 海苔・マグロ・イワシ | イワシ・たらこ | イワシ・牡蠣・海苔 |
| 肉・卵類 | 羊肉・豚肉・鶏肉・ハム・卵 | - | 豚肉・レバー・卵 | - | レバー |
| 調味料 | しょうが・とうがらし・にんにく・山椒・胡椒・みそ・しょう油 | 白砂糖・甘味料・食品添加物・ラード | - | - | - |
| ナッツ類 | 梅・くり・くるみ | - | - | - | - |
| 穀物・いも類 | もち米・ライ麦・山芋 | そば・小麦・大麦 | - | - | - |
| その他 | 紅茶・ハーブ茶 | タバコ・チョコレート・スナック菓子 | - | - | 豆腐 |

朝食が体温リズムを整える

日常生活での体温は、夜間に低く、早朝に最低となり、起床・朝食後に急激に上昇して、夕刻前に最高になった後、ゆるやかに下降。朝食は、1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させるという意味でとても重要。



一日の体温のリズム(例)

今日からできる保温習慣

着こなしの工夫で効率よく温めるには、

- △ 手袋や靴下の重ね履きの部分保温
- ◎ 簡単に脱ぎ着できる衣服の重ね着で胴体部分を温める
- ◎ 上昇する温かい空気を逃さないよう首元をしっかりガード

体を芯から温める入浴法は、

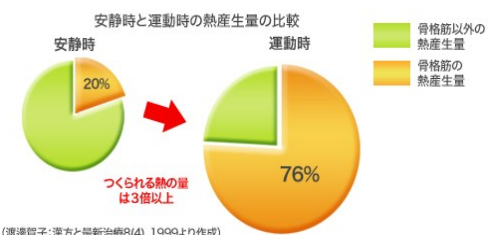
- △ 40℃以上の熱いお湯で入浴
- ◎ 38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ◎ 湯船に入っている間に足の指を開いたり、閉じたりする
「足指じゃんけん」で自律神経の機能を改善

生活の中で体を動かそう

- ◎ ウォーキングやストレッチなど軽い運動を生活に取り入れることも重要な冷え性対策



しっかりと体温を上げるためにも大切な朝食



(源: 渡辺賢子・漢方と最新治療8(4), 1999より作成)