

男性も油断大敵！！



夏の冷えに要注意



冷え性とは、周りの多くの人が寒いと感じない温度でも、手足や体の一部、または全身が冷えてつらいと感じる状態です。

寒い冬に起こると思われがちですが、冷房の効いた室内で長い時間過ごすことによって暑い夏でも冷えに悩まされる人は少なくありません。

衣食住を中心に生活習慣を見直して、冷えの予防・改善を図りましょう。



～ 夏の冷えの原因 ～



冷たい飲食物のとりすぎ



予防改善策
その1・3をチェック

冷たい食べものや飲み物の摂りすぎによって胃腸の温度は下がります。

胃腸の温度を戻すために体の熱が使われることで、手足や足先の冷えにつながります。



服装



予防改善策
その2をチェック

ストッキングやスカート、肌の露出が多い洋服は保温性が低く、体の熱が逃げやすい特徴があります。

また、ストッキングや補正下着は体を圧迫して血流が悪くなることで手足や足先の冷えにつながります。



筋肉量



予防改善策
その4をチェック

女性の場合、男性と比べて筋肉の量が少なく、筋肉から熱をつくり出しにくいいため、寒い環境に体が対応できずに冷えが起こりやすくなります。

男性の場合、運動不足による筋肉の減少や、生活習慣病による動脈硬化が原因となります。



室内と屋外との温度差



予防改善策
その5をチェック

冷房の効いた室内と、屋外の温度差が10℃以上になっていることもあります。



室内と屋外の温度差や、冷房の効いた部屋に長時間いることで自律神経のバランスが乱れて、適切な体温調整ができなくなります。

冷えはさまざまなトラブルのもと

冷えに対して適切な対処をとらずに我慢していると、身体面や精神面のトラブルに発展することもあります。

～ トラブル例 ～

むくみ



腹痛



頭痛



不眠



抑うつ感



生理不順



～夏の冷え予防と改善策～

その1 たんぱく質を十分に摂る



たんぱく質は食事誘発性熱産生量^(※)がもっとも多い栄養素です。「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」両方をバランスよく摂りましょう。

(※)食後、代謝の活発化により体でつくり出される熱の量

その2 温度差を調整しやすい衣類を選ぶ



体の中心の熱を手先と足先に届けることがポイントです。腕・胸・お腹・背中を覆う面積の広いものを着用すると血流量が増えて温かくなります。

その3 アルコールを摂りすぎない



お酒は体を温めると思われがちですが、アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドは、血管を拡張させるはたらきをするため、皮ふから熱が放散されます。飲みすぎには注意しましょう。

その4 生活に運動を取り入れて筋肉を鍛える



血液を心臓に戻すポンプのはたらきをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えると効果的に血流を改善できます。

その5 シャワーで済ませず入浴も



全身浴は筋肉をほぐし、体の修復作業も期待できます。40～42度の温度で、5～10分を目安に入浴を。入浴しながら足のマッサージも効果的です。長時間の入浴によるのぼせには注意しましょう。

～深刻な病気が隠れている場合も～

手足の冷え、しびれや痛み、血色が悪いなどの症状がなかなか改善しない場合、糖尿病の進行や、末梢動脈疾患（PDA）という病気が隠れているケースもあります。

糖尿病	糖尿病による神経障害は、高血糖により血管を傷つけてしまうことや動脈硬化による血流不足から生じます。定期的な通院と治療による血糖コントロールが重要です。
末梢動脈疾患	動脈硬化によって足先などの末梢に血液が十分に流れず、酸素不足・栄養不足が生じます。冷感やしびれ、進行すると、しばらく歩くと痛みが出て、少し休むとまた歩けるといった症状が現れます。

症状が改善しないときは、かかりつけ医など医療機関に相談しましょう。