



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

冷え性 ①

冷え性を予防しよう!

冷え性は低体温症とは違い、普通の人々が寒さを感じないくらいの温度でも、全身またはからだの一部が冷えてつらい症状の事とされています。冷え性そのものは病気ではありませんが、万病の原因となりうる可能性があります。冷え性を予防し、イキイキとした毎日を過ごしましょう。

■冷え性にみられる症状

頭痛、腹痛、めまい、肩こり、体のだるさ、便秘、関節の痛み、むくみなどで、体内部の体温が低いと、免疫細胞の働きが悪くなり、免疫力の低下を招きます。

■冷え性の原因

- クーラーや薄着で体を冷やす機会が多い。
- 体を締め付ける服装で血行の流れを妨げる。
- 食べ過ぎや、体を冷やす食べ物を多く摂っている。
- 多量の水分摂取
- 運動不足
- バランスの悪いダイエットで脂肪より筋肉が減っている。
- ハイヒールや悪い姿勢で骨盤が歪み血行が悪くなっている。
- 過度のストレスや喫煙による自律神経の乱れ



◆冷え性は女性に多い?

女性は男性に比べると、個人差はありますが

- ・熱を作り出す筋肉が少ない
- ・皮膚の表面温度が低い
- ・貧血や低血圧の人が多い

といった特徴が挙げられ、冷え性率が高いといえます。

男性も運動不足やストレス過多、動脈硬化などが関わると血行が悪化し、冷え性になる場合があります。

◆夏に多い冷房病

冷房が普及した現代では、夏でも冷え性が多くみられます。外の暑さと冷房の効いた室内の温度差が激しいため、体温調節機能が低下します。外の暑さで汗をかき、冷房の効いた室内で冷やされ、汗が乾くときに熱が奪われるのも冷え性の原因になってしまいます。そのため、頭痛やめまい、体のだるさ、肩こりなどの症状が見られます。



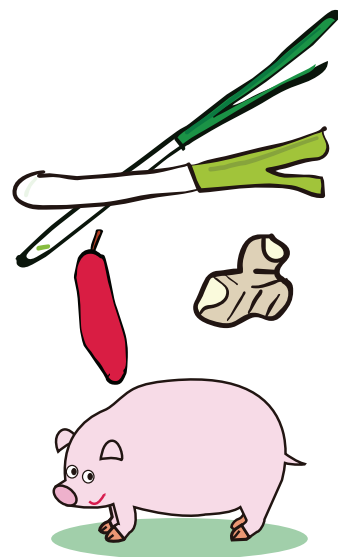
冷え性にならないために

1. 体を温めましょう

温かい食べ物やお茶、刺激のある、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ハーブ、唐辛子などを利用しましょう。

また、豚肉などに含まれるビタミンB群で夏バテ防止、アボカドやナッツに含まれるビタミンEで血行の改善、ビタミンCで貧血の改善など体を温める栄養素も摂りましょう。

その他、タンパク質の摂取も大切です。タンパク質を分解・消化・吸収するとき体が熱を発生させます。さらに筋肉やホルモンの原料にもなります。



2. 規則正しい睡眠

睡眠は人間の体を一定に保つのに重要です。できるだけ規則正しい睡眠を心掛けましょう。

3. 足を温める

足は心臓から遠く、うっ血して冷えやすくなります。五本指ソックスを履いたり、就寝時にも冷やさないように注意しましょう。

4. まめに体を動かす

運動すると血行がよくなります。無理のない所から運動の習慣を身につけましょう。また同じ姿勢をとっていると血行が悪くなるので1時間に1回は姿勢を変えましょう。

5. ストレッチ、マッサージ

ストレッチやマッサージをすると血行がよくなり、リラックス効果もあります。朝起きたときや寝る前などに時間を決めてアロマなどを楽しみながらするとより効果的です。

6. お風呂を上手に利用

38～40度のぬるめのお湯に20分から30分くらい半身浴をすると体が温まります。このとき腕はお湯の外に出してください。十分に温まったら手足にシャワーで水をかけて、またお湯につかるという「温冷浴」もおすすめです。

入浴剤やお酒、お酢を入れるのも効果的です。



※参考資料：テルモ体温研究所 (<http://www.terumo-taion.jp/>)
All about「夏バテ・冷え性対策」(<http://all.about.co.jp/>)