



## 冷え性対策

冷え性とは、血液の循環が悪くて手足や腰などが冷えやすい体質のことをさします。血行が悪いと、必要な酸素や栄養素が十分に届かず、たまった老廃物も排出されにくくなるため、さまざまな不調の原因になります。手足などが冷えているのは、血行が悪くなっていることを知らせる体のサインですから、しっかり対策を行って冷えにくい身体づくりを心がけましょう。

### 冷え性の種類

#### ①末端が冷えるタイプ

人間の体は寒い時には内臓が冷えることを防ぐために、手足の血管を収縮させ、体の中心部分に優先的に血液がいくようになっています。**血液がドロドロ**だったり**血管が細かったり**して血行が悪い状態だと、血液が手足の末端部分まで届かず手足が冷えてしまうのです。

#### ②下半身が冷えるタイプ

上半身は冷えていないのに、お尻や太もも、脚が冷えているタイプです。このタイプは、加齢により血管が細くなったり、**筋力が衰えたりする**ことで、下半身が血行不良になって起こります。**長時間のデスクワーク**をしている人にも多いタイプです。

#### ③身体全身が冷えるタイプ

このタイプは、**基礎代謝が低下している**高齢者などに多くみられるタイプです。熱を作り出して放出する機能がよく働かないため、全身が冷えてしまいます。

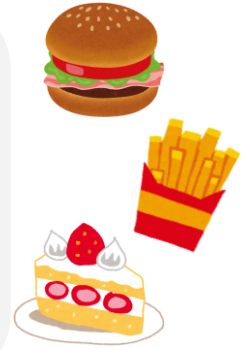
#### ④内臓が冷えるタイプ

**ストレス**との関係が深い冷え性だと言えるでしょう。手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまうタイプです。冷えていることに気づきにくく、お腹を下しやすくなった、体のだるさを感じる、風邪をひきやすくなった、などの症状を感じたら、このタイプの冷え性かもしれません。

## 冷えの原因

### ■食生活のみだれ

冷たい飲食物や甘い物、ファストフードやスナック菓子を食べすぎること、また、無理なダイエットによりミネラル・ビタミン不足に陥ること、体を冷やし、血液をドロドロにして循環を悪くする原因となります。



### ■自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活等で自律神経の働きが低下することで、体温調節の指令が体の各器官にうまく送られなくなってしまいます。

### ■筋肉量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つです。男性でも運動不足の人は筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。



### ■喫煙

タバコは急激に血管を収縮させてしまい、血液の流れを悪くするとともに、基礎代謝も低下させ、冷えに結びつきます。

冷えはさまざまな原因で引き起こされます。そして冷えが続いてしまうと、下記のような症状や不調を招くようになります

- 1 抜け毛・白髪・薄毛
- 2 くすみ・たるみ・のぼせ・むくみ・シワ・シミ・クマ
- 3 歯周病・歯肉の変色・歯肉の萎縮・歯肉の腫れ
- 4 イライラ・不眠・不安感
- 5 ドライアイ・老眼・近眼・疲れ目・かすみ
- 6 肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・疲れ・関節痛めまい・耳鳴り・月経痛・月経不順・アレルギー・便秘・下痢・動悸・ほてり・むくみ・肥満
- 7 ニキビ・乾燥肌・かゆみ

# 冷え対策

人間の体は生命維持に必要な臓器の多い上半身と、臓器の少ない下半身とでは体温差があります。上半身では36度前後、下半身は31度前後ですから、5～6度の体温差があるのです。下半身を温めて、上半身と体温を近づけるように整えてあげると、血の巡りがスムーズになり「冷え」が解消されます。

## ① 半身浴をする

半身浴のポイントは3つです。

- 浴槽に自分の体温より1～2度高いお湯をはる。
- 腕を出した状態で、みぞおちから下だけお湯につかる。
- 最低20分以上お湯につかる。



## ② 足元を温める

### 手軽に足湯でぽかぽか

- バケツなどの容器に足首がつかる程度までお湯を入れる。
- お湯が冷めるのを防ぐため、バケツや容器をビニール袋で包む。
- 温まるまで30分以上つけておく。



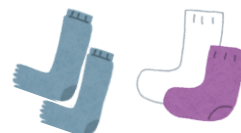
### さらにお手軽な湯たんぽ

- 湯たんぽに熱湯を入れて、布団の中に入れる。
- 冬だけではなく、夏の布団にいれても効果的です。
- 湯たんぽを段ボールや木箱に入れて足元に置くのも良いです。



### 靴下の重ね履き

- 絹や綿の靴下を重ね履きするのもおすすめです。血管が圧迫されたり、汗が乾きにくいものだと逆効果なので、汗を逃がしやすい繊維を選ぶなど注意しましょう。



## ③ 正しい食事をする

- 加工品などではなく自然なものや、旬のものを選ぶと良いです。
- 食べ過ぎは消化器官に負担をかけてより体を冷やすため、腹八分目を心がけましょう。



## 体を温める食材・冷やす食材

### 体を温める野菜

- 冬が旬の野菜
- 土の下で育つ野菜



### 体を冷やす野菜

- 夏が旬の野菜
- 土の上で育つ野菜



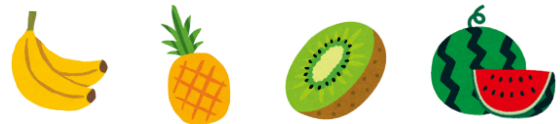
### 体を温める果物

- 寒い地方でとれる果物



### 体を冷やす果物

- 暑い地方でとれる果物



### その他の体を温める食材

- わかめや昆布などの海藻類
- 納豆やチーズなどの発酵食品



### その他の体を冷やす食材

- 白砂糖やマーガリンなど精製したもの
- 食品添加物、合成甘味料など



※体を温める、冷やす食べ物については書籍も多く出版されており、著者によって分類には若干の差があります。

## 冷え性の方におすすめの栄養素

- たんぱく質**…筋肉を作り熱を生み出します。
- 鉄**…血液に含まれるヘモグロビンと結びつき、全身に酸素を運びます。  
(レバー・かつお・ひじき・切干大根・高野豆腐・ほうれん草 など)
- ビタミンB群**…糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変えて体温を上昇させます。(豚肉・玄米・卵・チーズ・納豆・かつお・うなぎ など)
- ビタミンE**…血行を改善して、女性ホルモンの分泌を調整します。(うなぎ・かぼちゃ・アボカド・ナッツ類・ごま・卵 など)
- ビタミンC**…鉄の吸収を助けます。(パプリカ・じゃがいも・ブロッコリー・モロヘイヤ・柿・キウイ など)

### 【参考文献】

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ/厚生労働省  
免疫力が高まるシンプルな暮らし/進藤義晴・進藤幸恵  
女性のための「冷えとり」生活/進藤義晴・進藤幸恵