



冷え症について



今年も寒い冬になっていますね。冬場の寒い時期に、ある程度手先や足先が冷たくなるのは当然のことです。しかし、外気温によって冷やされていない場合でも、手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚がある場合を冷え症といいます。今回は、成人女性の半数以上が悩んでいるともいわれる冷え症についてお伝えします。

★冷え症チェック

自覚症状

- ・寒いわけでもないのに手足が冷たい
- ・布団に入っても手足が冷えて眠れない
- ・お風呂に入ってもすぐに手足が冷える
- ・厚着をしても体が冷える
- ・便秘や下痢になりやすい



おでこと手足の甲の温度差

末端冷え症の方は、非接触検温器を使って、おでこと手足の甲を計測し、その温度差を調べてみましょう

- ・3度未満: 正常範囲
- ・3度以上: 冷え症の可能性あり
(※あくまで目安です)

家族や友人とチェック

・家族や友人など第三者に自分の手足を触ってもらい、相手が「冷たい」と感じるようであれば、冷え症の可能性ががあります



★冷え症の原因

(1)筋力の低下

- ・運動不足が続くと筋肉が衰えてしまい、血行が悪化します。
- ・一度冷えると温まりにくい性質をもつ脂肪が多いことも冷えの原因になります。



(2)鉄分不足

- ・鉄分不足は、生理のある女性になりやすいです。
- ・過度な食事制限を伴うダイエットにより鉄分不足を招きます。
- ・鉄分不足による貧血は、酸素を運搬する赤血球が少ない状態です。
この状態は血流が滞る原因となり、手足の冷えを起こします。



(3)ホルモンバランスの不調

- ・ホルモンバランスが崩れることによる自律神経の不調も、冷え症の原因になります。
- ・特に更年期を迎える女性に多い症状です。



(4)薄着や衣類のしめつけ

- ・スカートなどの露出の多い服装や薄着は体を冷やす原因になります。
- ・しめつけの強い下着やタイトな衣類を着用すると、血流が滞り、冷えの原因になります。

(5)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。



★今日からできる冷え症改善

入浴・半身浴

・時間のある日は、38～40℃ぬるめのお湯にじっくり浸かって、汗ばむくらいまで温まってください。副交感神経が働いて血管が広がり、血行が良くなります。



適度な運動

- ・運動をしている時にも全身の血行は改善します。また筋力がアップすることでも血行が改善します。
- ・軽いウォーキング、仕事や家事の合間に出来る簡単なストレッチ等でも十分です。
- ・特に就寝前のストレッチは、血行が良くなって体温が上がり、快眠に繋がります。



食べ物

・東洋医学では、食品を「陽性(身体を温めるもの)」と「陰性(身体を冷やすもの)」と「中性(どちらでもないもの)」の3種類に分類しています。冷え症の方は「陽性」の食材を意識して摂取してみましょう。



「陽性」の食べ物・・・生姜、ネギ、ニンニク、ごぼうなどの根菜類、ゴマ・小豆・黒豆・玄米・蕎麦などの黒いもの



「陰性」の食べ物・・・トマトやキュウリなど生食できる野菜、白米・うどん・上白糖などの白いもの、バター、マーガリン、スナック菓子やチョコレートなどの嗜好品。



★さらに、こんな温活活動はじめてみませんか？



1日のはじまりに「コップ1杯の水」



・起きたらすぐに「常温水」をのみましょう。体温よりも少し低い程度の水を飲むことで、身体を冷やさず、交感神経が刺激され、基礎代謝アップに効果的です。

ひざ掛けを使う

- ・長時間座りっぱなしで仕事をしていると血流が悪くなります。
- ・夏も冷房を使用していると、冷えやすい環境です。季節を問わず、ひざ掛け等の身体を温められるものを準備しておきましょう。

腹式呼吸をする



・深くゆっくりと呼吸を行うことで、副交感神経が活性化し、体が温まります。

・深呼吸を5分ほど繰り返すと体が温まってきます。

マッサージをする

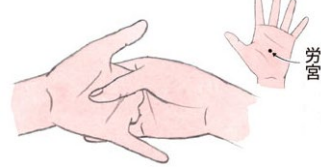
・手の冷えが気になるときのマッサージをご紹介します。手だけでなく、体全体が温まりやすくなります。

中指を反対の手で
つかみ外側へ反らす

各指の爪の生え際の
両脇を押す

手を組んだ状態で握り
指と指の間を刺激する

手のひらの真ん中の
ツボ(労宮)を押す



労宮