

## 「冷え」は万病のもと！

冬の寒さもいよいよ本番になってきました。この時期の話題として、インフルエンザや風邪などの感染症や雪かきの大変さもありますが、「冷え性だから冬の寒さが辛くて」といった言葉を聞くことはありませんか？

「冷え性」という病名は西洋医学にはないようですが、東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、肌荒れや抵抗力の低下など、症状は多岐にわたり、「万病のもと」とも言われています。

冷え性対策をしつかりと行い、冬を元気に乗り切りましょう！



### ●冷え症の原因

大きく分けると三つあります。

まず一つ目は体内で熱が作れない場合です。基礎代謝は、1日のエネルギー消費の約60％、70％を占めており、筋肉はそのうちの約4割の熱を作っています。そのため、筋肉量が少ないと生み出せる熱が少なくなりま

にくい性質があるため、体内を温めるには筋肉量を減らさないことが大切です。

二つ目は作られた熱が全身に届かない場合です。その主な原因として自律神経のバランスの乱れがあります。バランスが乱れると血流が滞り全身に熱が送られなくなってしまう。これは、不安やストレスが原因になる事も

ありますし、温かい家の中と寒い外を出入りして血管が収縮したり拡張したりすることで起こります。

また、エアコンの普及などで、皮膚の温度を感じる神経が鈍くなり体温調節がうまく働かない人もいます。



三つ目は体内の熱が逃げやすい場合です。「健康のために1日2ℓの水分を摂りましょう」と聞いたことがあると思いますが、これは汗をかいたり排尿したりして水分をちゃんと排出している場合のことです。血流が悪く体が冷えているため汗をかかず水分が十分に排出されないと体に不必要な水分がたまり冷えやすくなってしまいます。また、脂肪には血管がほとんどないので熱が加わってもその熱が全身に伝わりづらいため、皮下脂肪の量が多い方は冷えやすくなり

なります。

### 日常生活での冷え対策

冷え性の改善には、体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働けるように生活習慣を整えることが大切です。

- ①体を温める食事の工夫
- 冷たいものを避けて、体温以上の温かいものを摂る
- よく噛んで食べる
- 体を温める「陽性食品」を摂る（例：ニンジン・カボチャ・たまねぎ・山芋・ごぼう・肉・赤身の魚・納豆・豆・卵・みそ・にんにく・しょうが など）
- ②体の隅々まで血液を届けるための生活習慣
- 体を締め付ける衣服や靴を避ける
- 入浴時はシャワーだけでなく、38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかり、血行促進とリラックス効果を得る



- たばこは血液循環を悪くするのでやめる
- 運動をしないで食事制限だけを行うような無理なダイエット

トによって筋肉量を減少させないよう注意する

### 自律神経を整える生活習慣

- 心身を休ませるために十分な睡眠をとる
- ストレッチやウォーキングなど、適度な運動を日常に取り入れる
- お腹を温める腹巻や下半身を温めるスパッツ（タイツ）、肌フィットする肌着等の着用や首や足首など「首」と名のつく所を温めるマフラーやレッグウォーマー等の利用、カイロの使用（低温やけどに注意）など
- 職場では、ひざ掛けの使用やこまめに体を動かし血流が滞るのを防ぐ



「冷えは毎年のこと」とあきらめず、健康維持のためにできることから対処していきましょう。