

[発行:三洋電機健保]

寒い時期に多い『冷え』は女性の悩みと思われていますが、近年男性で自覚症状がない『隠れ冷え』が増えています。『身体の冷え』は、様々な病気や不調に関連してします。

★ 『冷え症』と『隠れ冷え』って？

『冷え症』は、手足等の一部、全身が冷えで苦痛と感じている状態です。『隠れ冷え』は、手足の末端が冷えても自覚していない場合や、手足は温かくても身体の中心部分(内臓)が冷えている状態です。冷えの確認法は、起床時に脇よりもお腹や太ももが冷たい場合は、身体冷えです。

★ 冷えはどうして起こる？

① 熱を作れない(代謝の低下)

食物が消化吸収されて代謝過程で熱が作られます。食事を抜くと体温が上がりにくくなります。筋肉はエネルギー消費して熱を発生する熱源であり、筋肉が少ないと熱生成も少なくなります。

② 熱を運べない(血行不良)

熱は血液で運ばれる為、静止状態では血流が滞り手足等の先まで熱が届きにくくなります。ストレス、睡眠不足により交感神経優位状態が続くと、血管が収縮し血行不良となります。

③ 熱を調整できない(外的要因)

薄着していると、身体の熱が外に逃げ易く冷えに繋がります。また、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると、内臓から冷えてしまいます。

★ 冷えを放置すると・・・

『冷えは万病のもと』と、冷えは様々な病気や不調を引き起こします。冷えがもたらす不調となる症状には、手足の冷感、貧血、頭痛、肩こり、腰痛、不眠、疲れ易さ、イライラ、肌荒れ、月経痛、月経前症候群(PMS)等があります。尚、体温が低下すると、免疫細胞や酵素の働きが弱まり、免疫力や代謝が低下します。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザ等の感染症や、喘息等のアレルギー疾患に掛かる危険性が高まります。また、代謝が低下すると、肥満や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の危険性が高まります。



★ 冷えを避け、身体を温めるポイント

① 熱を作る(代謝アップ)

・ 1日3食、規則正しく食べる！

食事は、体温維持の役割を担うので、規則正しい食事でコンスタントに熱を作り出そう！

・ 食事は良く噛んで食べる！

良く噛むことで消化吸収が良くなり、代謝が促進され、脳の神経系に作用し内臓脂肪の燃焼が促進して熱が生成され易くなります。一口30回を目標に良く噛んで食べましょう！

・ 筋トレをする！

腹筋運動や腕立て伏せ、スクワットなどで筋肉量を増やし、熱の生成を高めましょう！

② 熱を運ぶ(血行改善)

・ ウォーキングをする！

歩くことにより、『第二の心臓』と言われる足のポンプの働きで、血行が促進されます。歩幅を大きくとって少し速いスピードで歩くと、代謝もアップします。

・ 湯船に浸かる！

38~40℃の湯に20~30分程浸かれば身体が芯から温まり、血行改善と共にリラックス効果も得られます。

・ ストレッチやマッサージをする！

ストレッチやマッサージは血行を促し、代謝アップやリラックス効果も得られます。

・ 睡眠をしっかりとる！

夜更かしはせず、早めの就寝を心がけましょう。

③ 熱を調整する

・ お腹、腰、太ももを温める！

血管が多く集まっおり、このポイントを温めると、血液循環により全身が温まります！腹巻、ひざ掛け等を活用しましょう！

・ 首、手首、足首を冷やさない！

太い血管が通っているの、冷たい外気に触れると熱を奪われ易い場所です。マフラー、手袋、靴下などを活用しましょう。

・ マスクで冷たい空気を身体に入れない！

マスクはウイルスをカットするだけでなく、鼻やのどの粘膜、気管支を冷えから守り、熱が奪われるのを防ぐ効果があります。

・ 料理や飲み物は、温かいものを摂取する！

意識して温かいものを取り入れましょう。また、冷たいものには、温かいものを合わせる工夫が必要です。

・ 身体を温める食材を使う！

香味野菜(生姜、ねぎ、にんにく等)、香辛料(コショウ、唐辛子等)、根菜類(大根、人参、ごぼう等)、青背の魚(あじ、さば、ぶり等)を有効に使いましょう！

たかが『冷え』と思わず、身体に様々な影響があり病気に繋がりますので上記を実践しましょう！