

寒い日が続いています。この時期に多い『冷え』は、女性の悩みと思われがちですが、近年男性でも自覚症状がない『隠れ冷え』が増えています。また、『冷え』は、様々な病気や体調の不調に関連しています。

★『冷え症』と『隠れ冷え』って？

冷え症：手足など身体の一部または全身が冷え、苦痛と感じている状態です。

隠れ冷え：手足など末端が冷えていても自覚していない場合や、手足は温かくても身体を中心部分(内臓)が冷えている状態です。冷えを確認する方法として朝起きた時に、脇よりもお腹や太ももが冷たい時は、身体に冷えがあります。



★ 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される過程で熱が作られる為、食事を抜くと体温が上がリません。筋肉はエネルギーを消費しながら熱を発生している熱源の為、筋肉が少ないと熱の生成も減る。

(2) 熱を運べない(血行不良)

熱は血液によって運ばれる為、静止状態では血流が滞り手足の先まで熱が届きにくくなります。ストレスや睡眠不足により交感神経優位の状態が続くと、血管が収縮し血行不良で冷えを招きます。

(3) 熱を調整できない(外的要因)

薄着で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過ぎると、内臓から冷えてしまいます。

★ 冷えを放置すると・・・

『冷えは万病の元』と言われるように、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の代表的なものには、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。なお、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、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罹る危険性が高まります。そして、代謝が低下、肥満、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 **一日三食食べる**：体温維持の役割も果たし、規則正しい食事(主食・汁物・主菜・副菜)で、コンスタントに熱を作り出す！

② **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て内臓脂肪の燃焼が促進され熱が生成されやすくなります！一口三十回を目標に、良く噛んで食べる習慣が大切です！

③ **筋トレ**：腹筋運動、腕立て、スクワット等で、筋肉量を増やし熱の生成を高める！

(2) 熱を運ぶ！(血行改善)

① **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！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！

② **湯船につかる**：38～40℃の湯に20～30分程つかれば、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！

③ **ストレッチやマッサージをする**：血行を促し、代謝アップやリラックス効果を！

④ **睡眠をしっかりとる**：夜更かしはせず、早めの就寝を心掛けましょう！

38～40℃ 20～30分

(3) 熱を調整する！

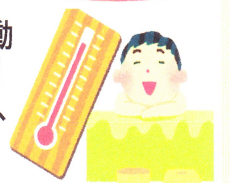
① **身体を中心部を温める**：腹、腰、太腿を温める血管が集中しており、ここを温めると全身が温まる。腹巻やひざ掛け等の活用も有効！

② **首、手首、足首を冷やさない**：血管が太い為冷たい外気に触れると熱を奪われ易いのでマフラー、手袋、靴下等で熱の放出を防止！

④ **料理や飲み物は、温かいものを摂取**：意識して温かい物を取入れ、冷たいものには温かい物を組み合わせる工夫をして摂取を！

③ **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、有効に摂取！

⑤ **マスク等で冷たい空気を体に入れない**：マスクは、ウイルスをカットするだけでなく、鼻や喉の粘膜とか気管支を冷えから守ります。更に熱が奪われない工夫をして体温の低下を防ごう！



薬味・香辛料

根 菜 類

冬 の 青 菜



“たかが冷え”と思われがちですが、身体には様々な影響があります。病気に繋がる可能性もありますのでご紹介したことを実践して、健康の維持・管理に努めましょう！