

“冷え”は万病のもと ～温かい体で 冬を乗り切ろう～

冬の寒さもいよいよ本番となってきました。寒さが増してくると「手先や足先が冷たくなる」「体が温まりにくい」「肩がこる」と訴えるかたが多くなります。“冷えは万病のもと”とも言われており、たかが冷えと放置していると、やがて重大な病気を誘発しかねません。早めに対策をして寒い冬を健康的に過ごしましょう。

■冷えの原因には

ストレスや不規則な生活などによる自律神経の乱れ、きつい下着や靴などで体を締め付けるために起こる皮膚感覚の乱れ、貧血、低血圧などの疾患による血液循環の悪化、運動不足による筋肉量の減少、ストレスや更年期によって女性ホルモンが乱れることが考えられます。

■冷えが体に及ぼす影響

体の冷えにより血液の循環が悪くなります。それによりホルモンが体の必要な場所に届かなくなり、不調が起こりやすくなります。

- 卵巣機能の低下**：骨盤内が冷えて血行が悪くなると、卵巣機能が低下し月経不順を引き起こす原因になるほか、妊娠しにくい体質になることもあります。
- 免疫力の低下**：体温が下がると免疫力も低下するため、風邪などを引きやすくなります。
- 内臓機能の低下**：体内の温度が下がると、酵素の働きが悪くなり、体の機能を保つことが難しくなります。

■あなたの体はどんな状態？冷え性チェックリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たいのに顔がほてることがある | <input type="checkbox"/> 首や肩、背中にコリ・張りがある |
| <input type="checkbox"/> 下半身太りが気になる | <input type="checkbox"/> 汗をかかない、または汗がたくさん出る |
| <input type="checkbox"/> 手足がむくみやすい | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢になりやすい |
| <input type="checkbox"/> 肌がくすんでいて、目の下にくまができる | <input type="checkbox"/> 生理痛が重くてつらい |
| <input type="checkbox"/> 肌がカサカサしている | <input type="checkbox"/> 下腹部に触れると冷えている |

3つ以上チェックがついたら“冷え”の危険があります。

■レッツ温活！

冷えの改善には、体を温めることが重要です。生活の中でできるだけ体を温めましょう。

- 食 事** 寒い地方や冬に採れる食べ物は体を温めます。ニンジンやゴボウなどの根菜類やネギ、ニラ、香辛料の唐辛子やニンニク、ショウガなども効果的です。反対に、トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜やスイカ、バナナは体を冷やす効果があるので気をつけましょう。また、体内で熱を生み出すビタミンB1を含む豚肉や卵、ほうれん草、血液の流れを良くするビタミンEを含むサバやイワシなどの青魚、カボチャ、体の中で熱エネルギーとなる良質なたんぱく質を含む大豆製品や魚をいっしょに取ることをおすすめします。さらに、飲み物でもコーヒーや緑茶などのカフェインの強いものや清涼飲料水を選ぶよりも、白湯や紅茶のほうが体をあたためてくれます。
- 運 動** 適度な運動は血液の循環を良くするだけでなく、自律神経のバランスを整える効果もあります。長時間のきつい運動は必要ありません。毎日続けられるようなウォーキングやストレッチなどから始めてみましょう。
- 入 浴** 忙しいからといってシャワーなどで簡単に済ませずに、毎日できるだけ湯船につかる習慣をつけましょう。つかるときも、熱めの風呂にさっと入るのではなく、38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると体が中からじっくりと温まります。