



寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、手足や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「**冷えは万病の元**」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

●冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近には特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることがありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

●冷え性はなぜ女性に多い？

女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、脂肪は一度冷えると温まりにくいという性質があります。

●冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

1. 身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスの取れた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

**身体を温める食材：紅茶・タマネギ・にんにく・しょうが・小松菜・ごぼう・人参・桃・味噌・チーズ
さくらんぼ・卵・肉・赤身の魚など、寒冷地でとれるもの・根菜類・発酵食品。**

**身体を冷やす食材：きゅうり・なす・わかめ・バナナ・オレンジ・トマト・白砂糖・牛乳・バター・豆腐
昆布・コーヒー・緑茶・白米など、夏季が旬のもの
・熱帯でとれるもの・精製食品・加工食品など。**

2. 身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- ・身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- ・38～40℃くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。
- ・タバコは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

3. 自律神経を整える生活習慣

- ・十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- ・歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取りいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。
- ・あったかグッズ（腹巻・スパッツ・カイロ・マフラー・5本指ソックスなど）を取り入れ、工夫してみましょう。

