

1 月 寒い季節を乗り切る冷え性対策！

全国健康保険協会ホームページより転載しました。

平成 27 年 01 月 01 日

寒い季節になると、手先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、便秘や肌あれ、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もありますので、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。

<冷え性は何故女性に多い？>

女性は男性と比べて熱を生産量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。

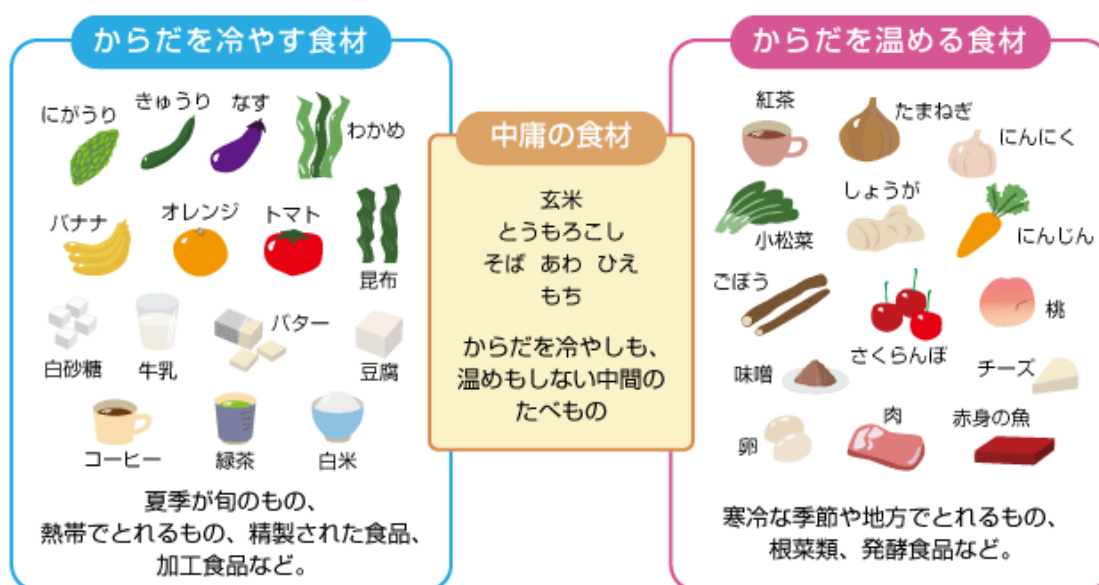
冷え性を改善する生活習慣

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

栄養バランスのとれた食事を基本に、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、シシヤモやタラコ、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。



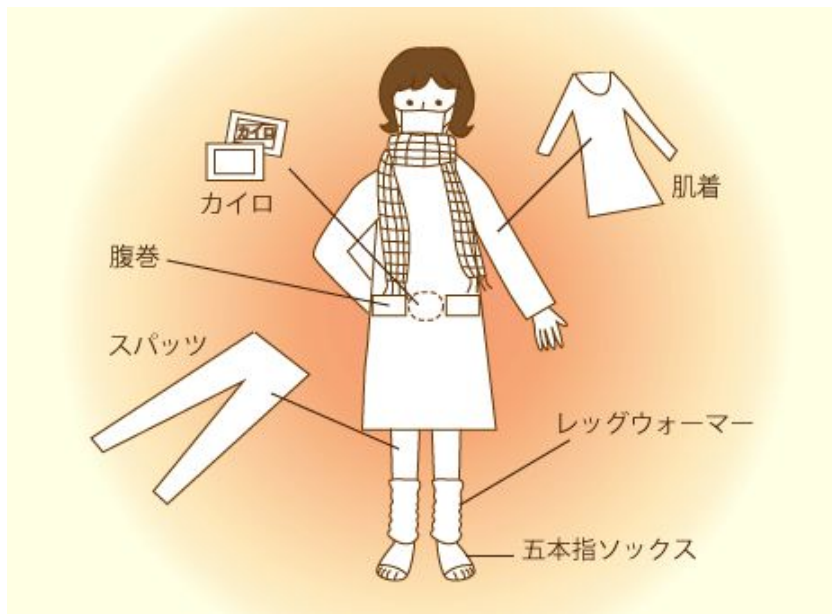
2. 身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38～40 度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
- たばこ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。

<あったかアイテムを上手に取り入れよう>手軽にできる冷え対策は着衣などのアイテムの工夫です。ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。



- 腹巻...お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります。
- 肌着...肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします。
- スパッツ...冷えやすい下半身を温めます。
- カイロ...貼るタイプが便利。お腹や腰など、冷えが気になる場所に使います。直接貼らないなど、低温やけどに気をつけましょう。
- マフラー、レッグウォーマー...首や足首など、「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます。
- 五本指ソックス...足指をそれぞれ包むため保温力がアップ。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります。

冷え性対策にこの1品「豚としょうがのカレー鍋」

豚としょうがのカレー鍋

この季節においしい鍋料理ですが、具材を工夫することでより身体が温まる1品となります。豚肉には、熱源となる筋肉を作るたんぱく質が多く含まれ、しょうがには、辛味成分のジンゲロンに、身体を温め、血行を改善する効果があります。カレー粉には、発汗作用があり新陳代謝を高めます。

こちらの料理のレシピをご紹介した「[季節の健康レシピ](#)」もあわせてご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h26/270101>

<出典> 全国健康保険協会船員保険部ホームページ「季節の健康情報」