

マリン健康通信



H22年度 第6号

## ～冷え性について～

朝晩の冷え込みの厳しいこの時期、冷え性で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

冷え性は男女に関係なく起こるものですが、手足や腰などが極度に冷えてしまう程の冷え性は、男性よりも女性に特に多いと言われています。

「冷え性は治らない」と諦めてしまう方もいますが、冷え性は日ごろの食生活や運動で改善することができます。

冷え性で長年悩んでいるあなたも、諦めずに自分の生活習慣を見直してみましよう！



### 《冷え性の症状って？》

冷え性は、血行が悪くなることで身体が冷たくなる症状が現れます。特に手足は心臓から遠いため、血液の循環が悪くなり症状が出やすくなります。それだけなら良いのですが、冷え性に伴って腰痛や肩こり、むくみ、生理不順、胃腸障害、肌荒れ、便秘、下痢など様々な病気が起こる可能性があるのです。

周期的にホルモンの変動を繰り返している女性は特に冷え性になりやすく、ホルモン分泌が乱れる更年期にはその症状が強くなります。

また、冷えは基礎代謝を下げるので太りやすくなってしまいます。

#### ➤ 冷え性の症状①：腰痛・肩こり

体が冷えることで全身の血液の循環が悪くなり、筋肉が疲労します。筋肉が緊張している状態が続くと血管が圧迫されて血流が悪くなります。そうすると老廃物が筋肉中に溜まって不快感が起こり、腰痛や肩こりを引き起こします。

#### ➤ 冷え性の症状②：むくみ

むくみは、身体の新陳代謝が悪くなり、血行が悪くなることで体の水分をうまく循環できなくなって起こります。

冷え性の方は手足の血行が悪くなるので、それに伴って手足のむくみも起こりやすくなります。

### ➤ 冷え性の症状③：生理不順

身体全体が冷えることで血の巡りが悪くなり、これにより女性ホルモンのバランスが崩れて生理不順を起こす恐れがあります。

また、もともと子宮内膜症などの病気を患っている方は、冷えることで血液循環が余計に悪くなることもあります。

## 《冷え性の原因って?》

### ➤ 食生活

冷え性の原因はたくさんありますが、多くは食生活の乱れから発生しています。

チョコレートなどの甘い食べ物やジャンクフードなどは身体を冷やし、血液の循環を悪くしてしまいます。

冷え性の改善には身体を冷やす食べ物を控え、身体を温める効果のある食べ物を中心に食べるようにしましょう。



### ➤ ストレス

ストレスも冷え性の大きな原因の一つです。なぜならストレスは自律神経と深く関係しているからです。

ストレスは溜め込むことで自律神経のバランスが崩れ、血液の循環が悪くなり冷え性になるのです。

また、大きなストレスを感じて暗い気持ちでいることは、身体を温めるエネルギーが不足し、寒さに対する抵抗力が落ちてしまう場合もあります。

### ➤ 冷暖房

人間の身体は周囲の温度や季節を感知して体内温度を調節する機能があります。しかし、冷房や暖房に頼りすぎてしまうと神経機能が鈍ってしまい冷たさや寒さなどの情報が脳にうまく伝えられなくなってしまいます。

その結果、体内温度を調節することができなくなり、冷え性を引き起こすことになります。

### ➤ ダイエット

急激に食事の量を減らしたりする無理なダイエットを行うと、体の熱を作る筋肉を落とすだけでなく、心臓や内臓の働きに必要な栄養素の不足や偏りが生じるようになります。

これによって身体に必要なエネルギーが生産されなくなり、全身に酸素と栄養を補給する血液を送り出す力も弱くなるため、冷え性を引き起こします。

## 《冷え性を改善しよう》

ここまで冷え性の症状や原因について述べてきましたが、それでは冷え性を改善するためにはどのような方法があるのでしょうか？

### ➤ 食事療法

食事のバランスが崩れたり、身体を冷やすものばかりを食べている場合は冷え性はなかなか改善されないでしょう。

偏りがちな現代人の食生活ですが、食生活を改善するだけで冷え性が改善されるかもしれません。

冷え性に対して行う食事療法には、『身体を温める食事』と『血液の質を改善する食事』の2通りの方法があります。

#### ● 身体を温める食事

しょうが、にんにく、ネギ、梅干しなど。

血行を良くするナッツ類、魚介類などのビタミンEなどもお勧めです。

#### ● 血液の質を改善する食事

ビタミン・ミネラルや食物繊維を多く含む食品やコレステロールや中性脂肪を減らす食品などを多くとるようにしましょう。

根菜、緑黄色野菜、海藻類、味噌、豆腐などがあります。

冷え性の主な原因は血行不良なので、血液の循環が悪いと冷えに繋がります。身体を温める食事と血液の質を改善する食事を2つともバランスよく食べるようにしましょう。

### ➤ お風呂

冷え性を改善するためにとっても有効なのが入浴です。お風呂に入って体を温めることによって冷え性を改善できます。

最近は湯船に浸からずにシャワーだけで済ます方も多いですが、できるだけ湯船につかるようにしてください。

ポイントとしては、お湯は38℃から40℃の温めの温度に設定し、最低でも15分間はお湯に浸かることです。

温めのお湯にゆっくり入ることで血管が広がり、血流が良くなります。



## ▶ ウォーキング

身体の血行を良くすることが冷え症改善の第一歩になります。

血行を良くするという事は新陳代謝を上げるということ。一番簡単な方法は運動をすることです。

しかし運動といっても、バーベルを持ち上げるような短期集中的な運動では意味がありません。身体にあまり負担をかけず、長時間続けられるような有酸素運動をすると良いでしょう。

そこであげられる代表的な運動がウォーキングです。ちょっとした距離なら、車を使わずに積極的に歩いてみるはいかがでしょうか？

また、ただ歩くだけでなく、階段の昇り降りなども取り入れてみるのも一つの方法です。

ウォーキングのポイントは以下の通りです。

- ① 背筋はまっすぐに姿勢よく歩幅を大きくとります。
- ② 基本的な呼吸法は「吸う」「吸う」「吐く」「吐く」です。リズムよく行います。
- ③ 腕は普段より大きく振りましょう。
- ④ ウォーキングの時間の目安は約 20～30 分です。

また、運動前後のストレッチも忘れずに行いましょう。



これまでに述べてきたように、冷え性は普段の生活習慣に大きく関係しており、食生活や運動で十分に改善することができます。自分の生活を一度見直し、適切な環境で生活を送る事が冷え性改善の一番の近道です。