



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 H27年度 第3号

あなたの知らない夏の冷え

冷え性は、手足の先に行く細い血管の血行が悪くなり、

手足や体の表面の温度が下がって冷たく感じる状態です。
女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下や自律神経の乱れ、
偏った食生活などが原因になります。



夏の現代病ともいわれる暑い時期の冷え性。

一般的には女性に多く見られる症状ですが、最近では冷えに悩む男性も増えているようです。
夏の冷え性は冷たいものの摂り過ぎや、薄着、運動不足の他、過度な冷房が要因と考えられます。

主な症状は？

冷え性というのは、手足やお腹、肩など体の一部が冷たくなったり、
しびれたりすることを指します。冷え性では、特に体温の変化は見られません。
体温が低くなるのは「低体温」と呼ばれます。特に冷えていると感じていなくても、
体を触ってみて冷たければ、それは体が冷えている証拠。
腰や下腹部が冷たければ、内臓まで冷えていると言えるでしょう。むくみや汗のかきすぎも、
冷えのサインかもしれません。
冷え性は、ただ「冷える」「しびれる」などのほかにも、さまざまな症状を引き起こします。
冷房の効いた部屋で以下のような症状が現れるようなら、冷え性を疑ってみましょう

集中力の低下 頭痛イライラ 疲労感 肩こり 胃痛胃もたれ 腹痛下痢 腰痛 生理不順
風邪をひきやすい 手足のしびれやだるさ むくみ

冷え性の原因

●自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。



●皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などでからだを締めつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

●血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

●筋肉の量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え性が多い原因の一つと考えられています。

また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。



●女性ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり、更年期になったりすると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。

冷え性と熱中症

「冷え性」になると“血めぐり不良”によって、自律神経のコントロールが上手くいかない状態を招くため、外部環境に合わせて体温調整がしにくい体質となってしまいます。

熱中症も、体温調整が上手くできず、体温が上昇することで発症するため、冷房で冷えた屋内から暑い屋外に出た際、急激な温度差に対応できず、体温が急上昇し、熱中症になってしまう可能性が高くなるのです。



男性も冷え性になります

冷え性は女性特有のものと思いがちですが、実は男性にも冷え性はあります。原因は女性と同じように、手足の先に行く細い血管の血行不良です。

足首から先を触ってみてひんやりとしているときや、中高年の男性で腰痛に悩まされている人は、冷え性を疑ってみましょう。

冷え予防 5 つのポイント

1. 夏でも湯船に。指先を動かしながら入ると血行促進に効果的

夜は1日の“冷えリセット”として、“血めぐり”をよくする「炭酸ガス入浴剤」入りのお風呂で身体を温めましょう。38~40℃の「ぬるめのお湯」に、10~20分つかることをおすすめします。炭酸湯は身体が温まりやすくなり、「内外冷え(ないがいびえ)」で冷えた身体を芯から温めて、「熱中症」になりにくい体質をつくります。ぬるめのお湯での入浴は副交感神経が優位になり「リラックスモード」になるため、疲労回復にも効果的です。



2. こまめに身体を動かす習慣が、代謝が良くなります



3. 洋服はしめつけの少ないものを選び、外出時は羽織るものを忘れずに

冷房の効いた部屋では、外と同じ格好では体が冷えてしまいます。

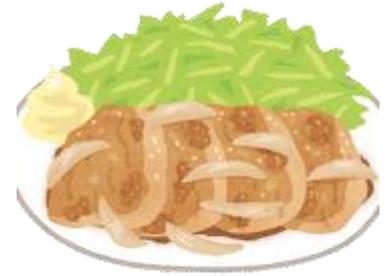
外出時は、羽織るもの、巻くものを持ち、首周り、おなか、手首、足首を冷やさないうち注意しましょう。

4. 夏でも体を温める料理を

体を温めるといわれる食材には、
ショウガ、ネギ、ニラ、ニンニク、
こしょう、味噌、山椒、かぶ、かぼちゃ、
小豆、大豆、さば、ふぐ、鮭、羊肉、鶏肉
などがあり

逆に冷やしてしまう食材には、
ナス、レタス、セロリ、キュウリ、竹の子、
トマト、柿、梨、バナナ、蟹、タコ、アサリ
などがあります。

食材のバランスを見つつ、代謝を上げる体作りが良いかもしれません。



5. 冷たい食事や飲み物は冷えのもと。摂り過ぎには十分注意を

暑さ対策として、1 日中冷たい物をとってしまうことはありませんか？そのようなことを何日も続けていると口から胃腸まで常に冷やし続け、“冷え体質”を作り出してしまい、“血めぐり”を悪化させて「熱中症」に弱い身体になってしまいます。

お腹に手をあてて“ひやっ”と手のひらが感じたら要注意！胃腸が冷えている可能性あります。朝昼の食後、消化が活発になる時「温かい飲み物」で胃腸を温めて、「内臓冷え」を軽減させましょう。



参考

eco 健康 エスクラ産業工業 ウェルラボ 第一三共ヘルスケア