

「冷え」退治で ほっこり乙女

女性の約8割が悩んでいるという「冷え」は、昔から万病の元といわれます。今回は各分野の専門家に、冷えの原因や体を温めて体調を整える「温活」のコツを聞きました。寒さが最も厳しいこの時季、身も心もポッカポカに温めて、健やかな毎日を過ごしませんか。

あなたの「冷え」はどのタイプ?

冷えのメカニズムは

熱循環の低下が原因に

気温が下がる冬は、特に冷えに悩む人が増える時季です。冷えには、健康上のデメリットがたくさん。東洋医学では冷えを「未病」ととらえます。病気ではないものの、何かしら不調がある状態とみなします。西洋医学でも免疫力を低下させるというデータがあり、風邪やがんなどのリスクが高くなるといわれます。実際、肩こり、頭痛、月経痛などに悩む人は冷えていることが多く、体を温めることで症状が改善するケースは珍しくありません。

冷えにもいろいろなタイプがありますが、主な原因は「熱を生み出せない」「熱が全身に循環していない」という2点です。例えば低体温の人は胃腸が弱く食欲がない、消化が悪いということが多く、食事しても熱に変えることができず、体温が上がりません。胃腸に優しい、温かいものを食べるように心掛けましょう。また末端が冷えるタイプは、血や気のめぐりが悪く、熱を手足まで循環できていない状態。むくみも冷えを悪化させます。運動や入浴、つぼ押しなどで循環を良くし、むくみ解消にも取り組みましょう。

ストレスが血流に悪影響

精神面でも注意が必要です。下半身は冷えているのに顔はほてる「冷えのぼせ」は、気が頭に上る「気逆」の状態。イライラしている人が多く、男性にもよく見られます。ストレス状態が続くと自律神経が乱れ、交感神経が優位になり血管が収縮して、血流

の悪化から冷えにつながります。逆にリラックスすると副交感神経が働き、血管がゆるんで血のめぐりがよくなり、熱を運びやすくなります。適度な運動や入浴など、自分なりのストレス軽減法を見つけるのも手です。

食事以外で熱を生むのは「筋肉」。筋肉は血液を運ぶポンプの役割もするため、どのタイプの冷えにも筋肉を増やすことは有効な対策といえます。特に、筋量の少ない女性にお勧めです。

「温活」のススメ5カ条

- 1 体を冷やさない
食事や衣類の工夫、入浴など
- 2 熱を生み出す
胃腸の強化、筋力アップなど
- 3 血流アップ
つぼ押し、運動、入浴、食事の工夫など
- 4 むくみ解消
つぼ押し、運動、入浴、食事の工夫など
- 5 ストレス解消
入浴、運動、つぼ押しなど

姿勢をよくするだけでも、血流が改善して冷え軽減に!

いのうえ内科脳神経クリニック 院長 井上健先生



「冷えのぼせ」型

下半身は冷えているのに、顔がほてって熱い状態。東洋医学では「気逆」の状態とされ、げっぷや偏頭痛などを伴うことも。ストレス解消、自律神経を整えることが対策。

「低体温」型

体温が36度以下と低く、全身が冷えている。顔が青白く、胃腸が弱いなど、熱を生み出す力が弱い「虚証」の人に多い。体を温めると同時に、胃腸の動きを良くするのも有効。

「末端冷え性」型

手足に冷えを感じる人は、「気」や「血」が停滞し、末端まで熱が行き渡らない状態。体を温める食事などの生活習慣、血流アップのための運動、ストレス解消などの実践を。

