



冷え症

冷えを甘くみてはいけない！“プレ病”の一つなんです

あらゆる病気のベースとなる

どのような症状があるの？

主な症状 冷えが長引くと、手足の冷感 以外にも全身にさまざまな症状や不調が起こります。



不調の原因が冷えにあることに気づいていない「かくれ冷え症」の人も少なくないのです。

体にどんな影響があるの？

冷え症は**血行不良、低体温**の現象です
あらゆる病気のベースをつくるといわれています。

冷え

低体温になる

血行不良になる

酵素の働きが低下する

- 細胞の合成, 分解, 代謝 機能が低下
- 活性酸素を中和 する機能が低下
- 損傷を受けた遺伝子を修復 する機能が低下

免疫細胞の働きが低下する

全身に栄養素や酸素、酵素が
十分に行き届かなくなる

体内に老廃物が溜まる

血管が詰まりやすくなる

あらゆる内臓の働き、細胞の働き、免疫力、
治癒力が低下

さまざまな病気にかかりやすくなる

- 動脈硬化、心筋梗塞などの循環器疾患、消化器疾患、認知症などの神経疾患、風邪や膀胱炎などの感染症、喘息や鼻炎などのアレルギー疾患、膠原病などの自己免疫疾患

川崎 監修 2011「体の冷えをとる特攻法10」 p19をもとに作成

卵巣の働きが低下し月経のトラブルに進んでしまうことも
あります！

原因はあるの？

冷え症の原因の多くは
現代のライフスタイルにあります。

- 冷えた食べ物・飲み物のとり過ぎ
- 活動・運動不足⇒筋肉量の減少
- シャワー浴
- エアコンが効いた快適環境⇒体温調節機能が低下
- 長引く重いストレス⇒高い緊張状態
- 夜更かし、夜型生活
- 欠食、偏食
- 薄着ファッション、露出ファッション
- 喫煙

そのほか、更年期による女性ホルモンの変調など

単なる体質ではない
ことがわかります！

続いては…

冷え症の予防法について





冷え症

ちりも積もれば冷えとりになる..**チェンジ！温活習慣**

自分でできる脱・冷え対策があるんです！

熱を産み出す体をつくる

食

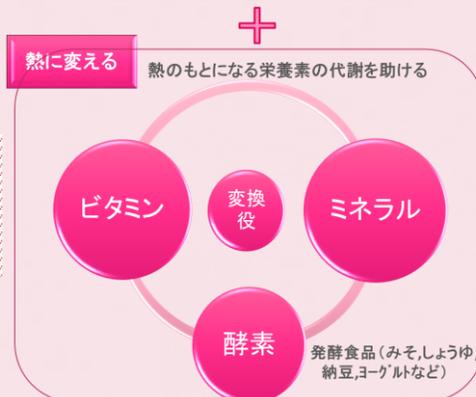
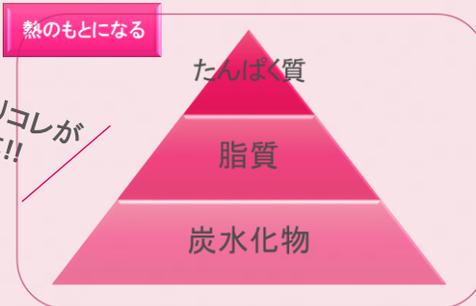
栄養バランスを意識して食べる

体が熱をつくり出すにはさまざまな栄養素が必要です。

1日3食規則正しく食べる

熱をコンスタントにつくり出します。

夏野菜など体を冷やすといわれている食品も、ホットベジのようにして**加熱**すれば体を温める効果が期待できます。



対馬リリ子監修2009「みんなの女性外来夏冷え冬冷えがづらいときの本」p7をもと作成

筋肉



適度な筋肉をつける、増やす

筋肉はエネルギーを消費しながら熱をつくり出しています。筋肉量が増えればそのぶん産生される熱量も増えます。

とくに**お尻、太もも、脚**には全身の約7割の筋肉が集中していますので、下半身を動かすストレッチやスクワット、筋トレをすると効果的です。**体幹部(腹筋、背筋)**も積極的にトレーニングしましょう。

血行をうながし効果的に体を温める

就寝1~2時間前にぬるめのお風呂にゆっくりとつかる

！注意！ 心臓病、高血圧など循環器疾患のある人は半身浴にしてください。

機能性インナーや温めグッズ、防寒アイテムを使ってお腹、腰、お尻、太もも、下半身を中心に温める

腹巻き、レッグウォーマー、5本指ソックスの重ねばき。

カイロ、湯たんぽなど。マフラー、マスクは服一枚分の保温効果があります。

禁煙する

たばこの主成分ニコチンの血管収縮作用によって血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。



自律神経を整えて体温調節を正常に機能させる

体温は自律神経の働きによって一定に保たれています。

睡眠を十分にとる

ストレスをためない

肩の力をぬいて心地よく過ごせる時間、自分なりのリラックス法をもちましよう。

またストレスで緊張していると感じたら体を温めましよう。血行がよくなり緊張がほぐれてきます。

室内と屋外の寒暖差が7℃以内になるように室温を調節する

寒暖差が7℃を越えてしまうと自律神経がうまく働かず、体温調節しきれなくなります。

参照:厚生労働省研究班による「健康サロ」女性の健康推進室ヘルスケアラボ<http://www.w-health.jp>、テラ体温研究所サイト<http://www.terumo-taion.jp>ほか

