



生活がわら版

冬の冷え症



冷え症とは

人間の体は、寒さを感じると毛細血管を収縮させて、体温が外へ逃げないようにしています。そして、ある程度の時間がたつと、今度は血管を拡張させて血液を送り込み、体の表面の温度が下がって冷たくなってしまいます。これが冷え症という状態です。

冷え症になってしまう原因は様々ありますが、共通しているのは「**血流が悪くなる**」ということです。

自律神経の乱れや低血圧、貧血などが主な原因です。

冷え症の特徴と症状の違い

「冷え」は足もとから次第に起こり、①お腹→②生殖器→③肺へと広がっていきます。

①消化器の冷えから起こる症状

シミ・肌荒れ・口内炎・胃腸障害・便秘・痔・慢性皮膚病・腰痛からくる肩こり、膝痛 など

②腎・副腎・泌尿・生殖器の冷えから起こる症状

冷えのぼせ・婦人病・肥満・不感症・神経痛・リウマチ など

③呼吸器の冷えから起こる症状

うつ症状・肩こり・アレルギー性鼻炎・咳・喘息・しもやけ・全身や局所の寒冷 など



体を温めるには

○ 運動

普段あまり体を動かさないと、血液を流す力が弱くなってしまい、血行不良になってしまいます。

(例) 全身運動となるウォーキングやスクワットなど

○ 入浴

ぬるめのお湯(40℃以下)で体の芯からじっくりと温めましょう。

(例) 下半身を中心に温める半身浴 など

○ 衣服

朝夕の温度差が大きくなってきたら、カーディガンや手軽なマフラーなどを持ち歩いて、急な冷え込みに備えましょう。

○ 食品

よく燃えて、体を温めてくれるような食品を摂取する。

(例) ねぎ、しょうが、とうがらし、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、にら、だいこん、りんご、ぶどう、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、赤ワイン、日本酒、玄米、全粒粉パン、黒砂糖 など

