

かわら版

第194号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.1発行

冬でもぽかぽか習慣！

寒い日が続いていますね。この時期に多い「冷え」は女性の悩みと思われがちですが、近年男性でも自覚症状がない「隠れ冷え」が増えています。また、冷えは様々な病気や不調に関連していることをご存知でしたか？そこで今回は、

『身体の冷え』

に関するお話です。



★「冷え症」と「隠れ冷え」って？★

冷え症は、手足など身体の一部、または全身が冷え、それを苦痛と感じている状態です。

一方、隠れ冷えは、手足など末端が冷えていても自覚していない場合や、手足は温かくても身体の中心部分内臓が冷えている状態です。

冷えを確認する方法として、朝起きた時に、脇よりもお腹や太ももが冷たい場合は、身体に冷えがあります。

★冷えはどうして起こる？★

①熱を作れない(代謝の低下)

食物が消化吸収されて代謝される過程で熱が作られるため、食事を抜くと体温が上がリません。また、筋肉はエネルギーを消費しながら熱を発生している熱源であるため、筋肉が少なく熱の産生も少なくなります。

②熱を運べない(血行不良)

熱は血液によって運ばれるため、じっとしている状態では血流が滞り、手足など先の方まで熱が届きにくくなります。また、ストレスや睡眠不足などにより交感神経優位の状態が続くと、血管が収縮し血行不良となり、冷えを招きます。

③熱を調整できない(外的要因)

薄着していると、身体の熱が外に逃げやすく、冷えに繋がります。また、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると、内臓から冷えてしまいます。

★冷えを放置すると・・・★

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは様々な病気や不調を引き起こします。

冷えがもたらす不調の代表的なものには、手足の冷感、貧血、頭痛、肩こり、腰痛、不眠、疲れやすさ、イライラ、肌荒れ、月経痛や月経前症候群(PMS)などがあります。

なお、体温が低下すると、免疫細胞や酵素の働きが弱まり、免疫力や代謝が低下します。

免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症や喘息などのアレルギー疾患にかかる危険性が高まります。

また、代謝が低下すると、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の危険性が高まります。

しかし、身体を温めると、全身の血行が良くなり、免疫細胞や代謝機能も良好に保たれ、心と身体がリラックスします。そこで、冷えから身体を守る「ぽかぽか習慣」を始めてみましょう。

★冷えを避け、身体を温めるポイント★

①熱を作る(代謝アップ)

・一日三食、規則正しく食べる
食事は体温維持の役割も果たしています。規則正しい食事、コンスタントに熱を作り出しましょう。

・食事は良く噛んで食べる

良く噛むことで消化吸収が良くなり、代謝が促進されるだけでなく、脳の神経系に作用し、内臓脂肪の燃焼が促進されるため、熱の産生が高まります。一日三〇回を目標に良く噛んで食べましょう。

・筋トレをする

腹筋運動や腕立て伏せ、スクワットなどで筋肉量を増やし、熱の産生を高めます。

②熱を運ぶ(血行改善)

・ウォーキングをする

歩くことにより、「第一の心臓」と言われる足のポンプの働きで、血行が促進されます。歩幅を大きくとって、少し速いスピードで歩くと、代謝もアップします。

・湯船につかる

三八〜四〇度の湯に二〇〜三〇分ほどつかれば、身体が芯から温まり、血行改善とともにリラックス効果も得られます。

・湯船につかれない時は、足浴や手浴を行う

手浴は手首の上から指先まで、足浴はくるぶしの上くらいから足先まで湯につける方法です。手浴は主に上半身、足

浴は全身の血行改善に効果的です。

・ストレッチやマッサージをする

ストレッチやマッサージは血行を促し、代謝アップやリラックス効果も得られます。

・睡眠をしっかり取る

夜更かしはせず、早めの就寝を心がけましょう。

・ストレス解消、気分転換をする

自分なりのリラックス法や気分転換法を見つけましょう。

③熱を調節する

・お腹、腰、太ももを温める

血管が多く集まっているので、このポイントを温めると血液循環によって全身が温まります。腹巻きやひざ掛けを活用しましょう。

・首、手首、足首を冷やさない

太い血管が通っているため、冷たい外気に触れると熱を奪われやすい場所です。マフラーや手袋、靴下などを活用しましょう。

・マスクで冷たい空気を身体に入れない

マスクはウイルスをカットするだけでなく、鼻やどの粘膜、気管支を冷えから守り、熱が奪われるのを防ぐ効果があります。

・料理や飲み物は温かいものを摂取する意識して温かいものを取り入れましょう。また、冷たいものには

温かいものを組み合わせる工夫が必要です。

・身体を温める食材を使う

香味野菜(生姜、ねぎ、にんにくなど)や香辛料(コショウ、唐辛子など)、根菜類(大根、にんじん、ごぼうなど)、青背の魚(あじ、さば、ぶりなど)があります。

★最後に★



「冷えは万病のもと」になりますが、温めれば、万病を避けることが期待できます。是非、新しい年のスタートと共に、冷えから身体を守る「ぽかぽか習慣」を始めましょう。【F】

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jp1960.org/mag>