

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りません。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、筋肉が少なくと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、熱の産生を高めましょう。

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>