

## つらい冷え性を予防しよう！

### ●冷え性とは？

冷え性とは冬に限ったものではありません。

「冷え性」とは、季節を問わず寒さを感じない気温であっても、全身や手足、下半身など身体の一部や全身が冷え、つらくなることです。この「冷え」が、様々な症状を引き起こします。引き起こされる症状は以下のようなものがあります。

☆症状

頭痛・イライラ、疲労感、集中力の低下、肩こり、肌荒れ、胃が痛む・もたれる、腹痛、生理不順や生理痛、風邪をひきやすい、手足のしびれやだるさ、むくみなど



### ●原因

冷え症になる原因は大きく以下の3つがあげられます。

1. 体温調節の異常（服装や冷たい飲食の摂り過ぎなど）
2. 自律神経の乱れ  
→全身に熱を運ぶ役割がある血液の流れが悪くなり、体温調節ができなくなる
3. 運動不足  
→血液を送る筋肉が弱くなり全身への血流が滞ります

☆手足が冷えるのはなぜ？

寒さを感じた時は、体の中心部に血液を集めて体温を維持しようとします。その為、手先や足先などの中心部から遠いところは血液が行き渡りにくくなり温度がさがってしまうのです。

☆冷え性を放置すると…？

末梢神経への寒冷（つめたい）刺激が続くことで、膀胱炎、慢性関節リウマチ、自律神経失調症を引き起こす可能性がでてきます。

### ●対策

原因にあげられた「体温」「自律神経」「運動不足」から以下の4点に気をつけましょう！

1. 服装  
夏場の冷房や冬場の外気温によって身体を冷やさないう、脱ぎ着しやすい上着で体温調節をしましょう。
2. 食事
  - ・できるだけ温かいものを口にしましょう！  
冷え性を防ぐには身体の熱を保持する必要があるため、温かいものをとることが望ましいです。
  - ・朝食を大事にしましょう！  
睡眠中は体温も代謝も低下しています。しかし、朝食をとることで1日の活動に向けて代謝は高まり、体温を上昇します。よりよい一日の始まりのために毎朝の食事は「温かく消化の良い飲食物」を摂取し、かつ規則的にとることを心がけてください。
3. 室温管理  
血液調節を担っている自律神経は大きな温度差から来る負担でバランスを崩してしまいます。冷暖房等の使用により同じ家の中でも温度差は、夏と冬に特に大きくなります。家の中でも温度差に配慮してこの負担を軽減しましょう。
4. その他
  - ・入浴はぬるめの長湯が効果的！  
38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかることで足腰の筋肉が緩み、身体の隅々まで血液が行き渡り、冷えやむくみの改善に効果的です。
  - ・電気毛布よりも、湯たんぼやあんかを活用しよう！  
湯たんぼやあんかで足元だけを重点的に温めた方が冷えは改善されます。
  - ・生活の中で体を動かそう！  
日常生活で歩く機会を増やしたり、階段を利用することで代謝活動を高め、筋肉の熱量生産をあげましょう。

☆これから寒くなる季節がやってきます！冷え性対策で快適に過ごしましょう！

