



生活習慣の改善で冷え症を克服!

厳しい寒さが続いています。「冷え症」にお悩みの方には、まだまだつらいシーズンが続きます。「冬だから寒いのは当たり前」とか、「体質だから」とあきらめてはいませんか? 「冷え」は、放っておくと思わぬトラブルの原因となることがあります。体質だからとあきらめず、しっかりと対策をすることで、冷え症を克服しましょう。



冷えの原因と体への影響

冷え症は、特に女性に多く見られる症状で、手足の末端などに冷えるを感じる点が特徴です。「手足が冷えて眠れない」、「入浴後でもすぐに冷える」といった自覚症状があり、その他にも、頭痛や肩こり、腹痛、イライラといった様々な症状を伴うことがあります。冷え症の原因として、3つの要因が考えられます。

●体内でつくられる熱量が少ない

体内では、食事によって吸収されたエネルギー源から熱が作り出されます。そのため、食事の量が不足していたり、体を冷やすものばかり摂っていると、十分な熱が作られず、冷えが生じます。また、筋肉は熱を多く作りだす器官でもありますので、筋肉が少ないと熱の生成量も少なくなってしまいます。

●熱を全身へうまく運べない

血流が悪くなっていると、熱をつくりだしてもそれを全身へ運ぶことができません。末端の手足が冷えやすくなってしまふのはそのためです。血流が悪くなる要因には、動脈硬化、運動不足、ストレスなどがあります。

●自律神経の乱れ

生活習慣の乱れやストレスなどにより自律神経のバランスが崩れると、体温調整機能がうまく働かなくなったり、熱を感じる機能に障害が起こり、冷える感を感じることがあります。エアコンの使いすぎなども注意が必要です。

こうした原因の他、「心不全」「膠原病」「閉塞性動脈硬化症」「甲状腺機能低下症」などの疾患が原因で冷えが起こっている場合もあります。症状がひどいときには早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしてください。

冷え症克服のための生活習慣

冷え症は、生活習慣の見直しにより改善することができます。冷えを起さなために心がけたい3つのポイントをご紹介します。

●適度な運動

運動は、血行をよくして体を温めるだけでなく、筋肉を動かすことで熱の生成を促します。無理をせず、歩くことから始めましょう。通勤時に一駅手前で降りて歩くなど、生活の中に組み入れることをおすすめします。

●暖かい服装

冷え症の方にとって、体を冷やすことはもちろん禁物です。体を締めつけず、露出の少ない服装を心がけ



ましょう。マフラーや手袋、レッグウォーマー、腹巻きなどで局所の保温をすると効果的です。

●食生活の見直し

食べ物は、熱をつくり出すためのエネルギー源となります。1日3食の食事を規則正しく、バランスよく摂ることが重要です。また、冷たい飲み物や体を冷やすものの飲みすぎ、食べすぎは避けるようにしましょう。

正しい入浴法で冷え対策

体や手足が冷えてつらいとき、効果的な対策のひとつが入浴です。体が温まり、リラックス効果もある入浴ですが、実は冬場は、入浴中の事故が多い季節でもあります。思わぬ事故を防ぐためにも、正しい入浴法を知っておきましょう。

体が冷えているからといって、熱いお湯に浸かるのは禁物です。血圧が急激に上がるだけでなく、長時間入っていることができず、体の表面しか温まりません。また、肩までいっぱいのお湯に浸かると、水圧で心臓や腹部に負担がかかります。じっくり体を温めるには、38℃程度のぬるめのお湯に胃の辺りまで浸かる半身浴がおすすめです。

入浴後は、体を冷やさないよう、温かい飲み物などで水分補給をして、早めに休みましょう。

高齢の方が入浴する際は、特に血圧の変化が大きな負担となりますので、温度差を少なくし、徐々に体が温まるよう、ご家族や周囲の方が気を付けてあげてください。



冷え症が女性に多い理由

冷え症は、女性に多いとされています。もともと、男性よりも筋肉が少ない女性は、作り出される熱が少なく、また月経によって自律神経が乱れやすく、体が冷えやすい傾向にあります。それに加えて、おしゃれのための薄着や、体を締めつけるファッションをする人がいたり、極端なダイエットのため食事を抜く人もいます。

しかし、最近は男性でも冷える感じる人が増えてきています。男性の冷え症には、ストレスや不規則な生活習慣による、自律神経の乱れが原因となっていることが多いようです。また、少食で運動を好まない若い人も増えており、その一方で、冷え症に対する対策にあまり積極的ではないことが、症状を悪化させる要因になっています。

保温力バツグンの衣類です

