

# 冷え症

冷えを甘くみてはいけない！“プレ病”の一つなんです

あらゆる病気のベースとなる

## どのような症状があるの？

**主な症状** 冷えが長引くと、手足の冷感 以外にも全身にさまざまな症状や不調が起こります。



不調の原因が冷えにあることに気づいていない「かくれ冷え症」の人も少なくないのです。

## 体にどんな影響があるの？

**冷え症は血行不良、低体温の現象です**  
あらゆる病気のベースをつくるといわれています。

冷え

低体温になる

血行不良になる

全身に栄養素や酸素、酵素が  
十分に行き届かなくなる

体内に老廃物が溜まる

血管が詰まりやすくなる

酵素の働きが低下する

・細胞の合成、分解、代謝 機能が低下  
・活性酸素を中和 する機能が低下  
・損傷を受けた遺伝子を修復 する機能が低下  
代謝とは、食べ物からの栄養をエネルギーに変える化学反応のこと。

免疫細胞の働きが低下する

あらゆる内臓の働き、細胞の働き、免疫力、  
治癒力が低下

さまざまな病気にかかりやすくなる

・動脈硬化、心筋梗塞などの循環器疾患、消化器疾患、認知症などの神経疾患、風邪や膀胱炎などの感染症、喘息や鼻炎などのアレルギー疾患、膠原病などの自己免疫疾患

川崎監修2011「体の冷えをとる特攻法101」p19をもとに作成

卵巣の働きが低下し月経のトラブルに進んでしまうこともあります！

## 原因はあるの？

**冷え症の原因の多くは  
現代のライフスタイルにあります。**

- 冷えた食べ物・飲み物のとり過ぎ
- 活動・運動不足⇒筋肉量の減少
- シャワー浴
- エアコンが効いた快適環境⇒体温調節機能が低下
- 長引く重いストレス⇒高い緊張状態
- 夜更かし、夜型生活
- 欠食、偏食
- 薄着ファッション、露出ファッション
- 喫煙

そのほか、更年期による女性ホルモンの変調など

単なる体質ではない  
ことがわかります！

続いては…

冷え症の予防法について



# 冷え症

ちりも積もれば冷えとりになる…チェンジ！温活習慣  
自分でできる脱・冷え対策があるんです！

## 熱を産み出す体をつくる

### 食

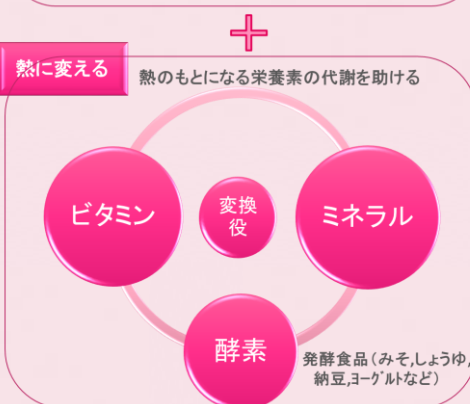
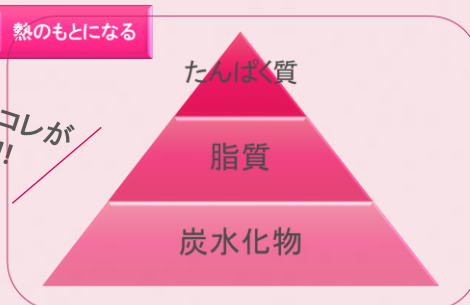
#### 栄養バランスを意識して食べる

体が熱をつくり出すにはさまざまな栄養素が必要です。

#### 1日3食規則正しく食べる

熱をコンスタントにつくり出します。

夏野菜など体を冷やすといわれている食品も、ホットベジのようにして加熱すれば体を温める効果が期待できます。



対馬リリ子監修(2009)みんなの女性外来夏冷え冬冷えがうつる!ときの本167をもとに作成

### 筋肉

#### 適度な筋肉をつける、増やす

筋肉はエネルギーを消費しながら熱をつくり出しています。筋肉量が増えればそのぶん産生される熱量も増えます。

とくに**お尻、太もも、脚**には全身の約7割の筋肉が集中していますので、下半身を動かすストレッチやスクワット、筋トレをすると効果的です。**体幹部(腹筋、背筋)**も積極的にトレーニングしましょう。

## 血行をうながし効果的に体を温める

#### 就寝1～2時間前にぬるめのお風呂にゆっくりとつかる

！注意！心臓病、高血圧など循環器疾患のある人は半身浴にしてください。

#### 機能性インナーや温めグッズ、防寒アイテムを使ってお腹、腰、お尻、太もも、下半身を中心に温める

腹巻き、レッグウォーマー、5本指ソックスの重ねばき。

カイロ、湯たんぽなど。マフラー、マスクは服一枚分の保温効果があります。

#### 禁煙する

たばこの主成分ニコチンの血管収縮作用によって血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。

## 自律神経を整えて体温調節を正常に機能させる

体温は自律神経の働きによって一定に保たれています。

#### 睡眠を十分にとる

#### ストレスをためない

肩の力をぬいて心地よく過ごせる時間、自分なりのリラックス法をもちましょう。

またストレスで緊張していると感じたら体を温めましょう。血行がよくなり緊張がほぐれてきます。

#### 室内と屋外の寒暖差が7℃以内になるように室温を調節する

寒暖差が7℃を越えてしまうと自律神経がうまく働かず、体温調節しきれなくなります。

参照:厚生労働省研究班による情報サイト女性の健康推進室ヘルスケアラボ<http://www.w-health.jp/>、体温調節研究所サイト<http://www.terumo-taion.jp/>ほか