

冷え性解消！

保健師からの

No.10



冷え性これで解消！

気温が低いこの時期は、特に体の『冷え』を感じる方が多いのではないのでしょうか。冷え性を適切に対処せず我慢していると、さまざまな症状や病気を悪化させることがあります。

◇背後に病気が隠れていることも

冷え性は、「何らかの病気が原因で冷えがある場合」と、「特に病気はないが冷えがある場合」の2つに大別されます。一般に冷え性といわれる人のほとんどが、後者に該当します。

しかし、時には何らかの病気が背後にあつて、冷えが起きていることもあるので、それを見逃さないことが大切です。特に「指先が白くなるほど冷える」「動悸や息切れがある」「手足にしびれがある」「片側の手や足だけが冷えて痛む」などの症状を伴う場合は、早めに医療機関を受診し、背後に病気がないかどうかのチェックを受けて下さい。

◇今日からできる対処法

「冷え性」の主な原因は、「つくられる熱の量が少ない」「熱の運搬に問題がある」ことです。生活習慣を見直して、冷え性を改善しましょう。

●食事

- ・朝食をとる：朝は1日の始まりなので、熱産生を高めるためにも朝食をきちんととりましょう。
- ・冷たいものはとらない：冷たい食べ物や飲み物は体を冷やします。夏でも氷の入った飲み物などは避けましょう。
- ・体を温める食材を取り入れる（生姜、ねぎ、にんにく、こしよう、山椒、とうがらしなど）

●運動

- ・ウォーキング：あまり体の負担にならないよう、朝晩1日20分のウォーキングから始めましょう。
- ・筋力トレーニング：おなか、太もも、背中、お尻などの大きな筋肉を鍛えるのが効果的です。

腹筋運動やスクワットなどの筋力トレーニングを毎日の生活に少しずつ取り入れるようにしましょう。

●服装

- ・下半身、足首、首周りを冷やさない：首や手首、足首は、皮膚のすぐ下を動脈が通っていることで、これらの部位を温めることが大切です。
- ・体を締め付けるものは身につけない：体を締め付ける下着やきついジーンズ、ストラップスなどは血行不良やむくみの原因になるので、避けましょう。

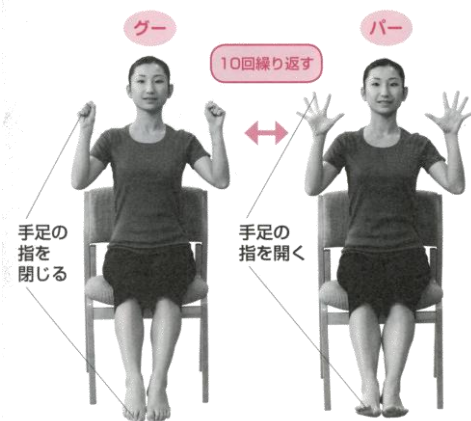
●その他

- ・ストレス解消：イライラや心配事、緊張感などがあると、血管が収縮して血液循環が悪くなります。
- ・夜更かししない（睡眠不足解消）
- ・睡眠不足があると、ホルモンの分泌、自律神経系にも影響を与え、体が冷えやすくなります。
- ・シャワーより入浴（半身浴）：ぬるめのお風呂に半身浴で、手足の先が十分に温まるまで入ると、末梢循環がよくなります。また上がる時、硬く絞った冷たいタオルで体を拭くと、毛穴が

引き締まり、湯冷めしにくくなります。

◆冷え性解消体操

グー・パー体操



できる人は パーのときに足首も曲げる

ふくらはぎの筋肉には足に届けられた血液を心臓に戻す働きがあるため、ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、より血液の循環を改善することができます。

冬場も健康な毎日をお過ごしください。

ふれあい健康センター 保健師