

## 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を中心部分（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、筋肉が少ないと熱の生成も少なくなります。

#### 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）

薄着で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。

### ◆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、熱が生成されやすくなります。一口三十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、熱の生成を高めましょう。

#### 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、「第二の心臓」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

三八～四十度の湯に二十～三十分ほどつかれば、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。

- ・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。

### ③ 熱を調整する

- ・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ので、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、鼻やのどの粘膜、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）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。

たかが「冷え」と思われがちですが、身体には様々な影響があります。病気に繋がる可能性もありますので、ご紹介したことを実践されてはいかがでしょうか？

以上