

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

つらい冷え性を改善
温活で冬を乗り越えよう！

日に日に寒さが厳しくなるこの時期、身体の冷えによる悩みを抱えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？手先や足先がずっと冷たくて眠れない、寒くて朝になっても布団から出られない等の症状がある場合は、冷え性の可能性があります。冷え性の原因は様々ですが、身体の冷えを放っておくと、不眠・頭痛・肩こり・便秘など、体調を引き起こす要因になってしまいます。

体を温める生活習慣「温活」で、寒い冬でも快適に過ごすと工夫をしましょう。

手足が冷える原因は？

冬場に手足が冷える原因の一つに、外気温に応じて血流量を変化させ、体温調節をするという自律神経の働きが関係しています。気温が高い夏には、皮膚の近くの血管を広げて血流を増やし、身体の外に熱を逃がすことで体温を下げようとします。逆に、冬になり気温が低くなると、皮膚近くの血管を収縮させて血液を流れにくくすることで身体の外に熱が逃げることを防ぐため、身体の内部の体温は保たれますが、手足が冷えやすくなります。

その他にも、心臓が血液を押し出す力は心臓から離れるほど弱くなること、筋肉量が少ない人は血流が滞ること等が、冷え性の要因だと考えられています。

運動で血流アップ！

血流は、心臓の動きだけでなく、筋肉を動かすことで促されます。また、筋肉を動かすこと自体が熱を生じます。つまり、筋肉の量が少ない人はそれだけで血流が滞りやすく、身体が冷えやすいと言えます。下半身の筋肉は大きいので、下半身を動かすストレッチやスクワット等の筋トレ、日常的なウォーキング等を行うと、血流を促し冷えを改善する効果があります。

また、デスクワーク等で長時間同じ姿勢を取り続けることも、血行不良を招き手足の冷えを引き起こしてしまいます。1時間に1回程度は立ち上がったたり、歩くように心がけましょう。階段を使うようにするのも効果的です。

身体の内から温める

身体を温める食材を摂取することも効果的です。ごぼう、人参、れんこん、生姜等の根菜類、味噌、赤身の肉や魚等のタンパク質には、身体を温める効果があります。毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

また、シャワーではなく湯船にしっかりと浸かるということも、手軽に実践できる温活のひとつです。全身の血流が促され、自律神経のバランスを整える効果もあるので、質の良い睡眠にもつながります。38〜40℃程度のお湯に肩まで浸かって、全身を温めましょう。湯船で温まってもすぐに冷えてしまう方は、浴室から出る前に、足の一部にぬるま湯か水をかけてみてください。毛細血管が収縮して熱が逃げにくくなるので、湯冷めを防ぐことができます。

温活で冷え知らず！ 身体を温める過ごし方

1. 起きる前に布団の中でストレッチ

朝、寒くて布団の中から出られない人は、血流が悪くなっている可能性があります。布団から出る前に身体を軽く動かして、血流を促すようにしましょう。横向きになり、身体を反らせるや曲げることを何度か繰り返してみましょう。身体の末端まで血液が流れやすくなり、身体が温まります。

2. 起きたら白湯を飲む

人は寒い時期でも、寝ている間に汗をかきます。起きてからの水分補給は、脱水予防のために大切です。その際に体温よりもやや温度の高い白湯(50℃程度が目安)を飲むことで、身体の中から温めることができます。

3. 綿やシルクの腹巻を着用する

冷え予防のためには、まずお腹を冷やさないようにしましょう。お腹を温めるために、腹巻の着用は非常に効果的です。通気性、保温性に優れた綿やシルクの素材を選びましょう。

4. ながら運動で血流アップ！

体温を上げるためには、筋肉を動かし、血液や熱産生を促すことが効果的。特にふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれるように、筋肉の動きによって下肢の血液を上へ押し戻すポンプの役割を果たしています。テレビを見ながらストレッチをする、電車を待ちながらかかとの上げ下げをするなど、ちょっとした時間にふくらはぎを動かす「ながら運動」で血流を改善することができます。

5. ゆっくり湯船につかる

湯船に浸かって、全身を温めましょう。お湯が熱すぎると交感神経が優位になってしまい、睡眠の質が下がることもあるため、お湯の温度は38〜40℃を目安に。浴室から出る前に足にぬるま湯か水をかけると、毛細血管が収縮するので熱が逃げにくくなります。

6. 寝る前に布団の中で足指じゃんけん

足が冷えて眠れない人は、毛細血管の血流が滞っている可能性があります。布団に入ったら、寝る前に足の指でグー、チョキ、パーを繰り返す「足指じゃんけん」を30回程度行いましょう。血流が促され、足の冷えの改善に効果があります。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

現在、インフルエンザ予防接種の真っ最中ですが、平熱が35度台の方が多いことについてお話しします。「冷え」は女性の特徴だったのですが、最近では若い男性にも低体温の方が多くみられます。理想の平熱は36度5分以上と言われています。体温が1度上がると免疫力が30%アップするとも言われています。身体が本来持っている免疫機能の働きや血液の流れがスムーズになり、多くの病気を回避できます。「温活」はとても大切で、ちょっとしたことで体温アップを実現できます。①外から温める(入浴、腹巻)②内から温める(白湯、発酵食品)③体を動かす、等。ほんのちょっと意識して「体温を1度上げる温活」を始めましょう。