



今回のテーマ

冷え性

～原因は身近に潜んでいる！～



北風が厳しい季節になってきました。クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんある反面、冷え性でお悩みの女性たちには、特に憂鬱な季節ですね。とはいえ、近年では男性の冷え性も珍しくはありません。過剰に整備された冷暖房設備や、ストレスなど冷え性は老若男女問わず、現代人共有の問題になっています。冷え性を改善して、ぽっかぽかの冬を迎えましょう！



冷え性とは??

冷え性とは現代の医学では病気とはされていませんが「寒いわけではないのに、手足が冷える」「ベッドに入っても足が冷たいまま」といったような症状の不定愁訴のひとつです。

冷え性は、ただの寒がりとは違い、からだ全体は寒さを感じないのに、部分的に「冷え」を感じる症状をいいます。末梢の血管の血行が悪くなることで起こり、とくに手足は心臓から遠く、血液の循環が悪くなるため症状が出やすくなります。

さまざまな要因が複雑に絡み合っただけで血行が悪くなるのですが、なかでもホルモンの変動や、それにとまなう自律神経のバランスの乱れが大きな原因です。そのため、冷え性の方は、逆にのぼせたり顔がほてったりする症状が同時に見られることも多いものです。

周期的にホルモンの変動を繰り返している女性は、冷え性になりやすく、とくにホルモン分泌が乱れる更年期には、症状が強くなります。

あなたは大丈夫!? 冷え性セルフチェック

冷え性は主に4つのタイプに分類されます。一番多く該当するものがあなたの冷え性タイプです。

A



- ・疲れやすい、疲れがとれにくい
- ・些細な事でイライラする
- ・寝つきが悪い
- ・動悸が起こることがある
- ・よく頭痛が起きる
- ・年中肩こりに悩まされている

B



- ・手足が冷えてるのに顔がほてる
- ・汗をかきやすい
- ・憂うつになることがある
- ・トイレが近くなった
- ・月経が不順だ
- ・年齢は35～55才の範囲内

C



- ・朝起きるのがつらい・胃腸が弱い
- ・下痢、便秘しやすい
- ・目の下のクマがなかなかとれない
- ・立ちくらみを起こすことがよくある
- ・立ったままでは靴下が履けない
- ・運動不足だと思う

D



- ・顔色が悪い・つめが白い
- ・緑黄色野菜、レバーはほとんど食べない
- ・乾燥肌だ・よく耳鳴りがする
- ・ダイエット経験がある

A	自律神経失調タイプ・・・神経バランスが乱れて、血行が悪くなっています。気がつかないうちにストレスがたまっていませんか？ 生活が不規則になっていませんか？
B	ホルモンアンバランスタイプ・・・ホルモン分泌には大きな転換期があり、肉体的にも精神的にもたくさんの変調期があります。冷え性もそのひとつのあらわれです。
C	ポンプ力低下タイプ・・・筋肉の力が弱くなって、血液が全身にキチンと送られていないタイプ。運動することを習慣づけましょう。
D	貧血タイプ・・・鉄欠乏により、血液中の酸素が不足すると栄養もうまく燃焼されず、全身が冷えてしまいます。食生活の見直しをしましょう。

冷え性改善の3本柱

①温める

まずは冷えた部分を温かくしてあげるのが一番です。衣服は体を締めつけないゆったりしたタイプのものを重ね着して、温度変化には脱ぎ着して調節するようにしましょう。

②バランスよく食べる

冷え性に効果がある栄養素は、ビタミンEとビタミンC。ビタミンEは血行を良くするはたらきと、体内のホルモン分泌を調整するはたらきがあります。ビタミンCは血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。



ビタミンEは主に穀物や緑黄色野菜、豆などに含まれ、ビタミンCは主にみかん、いちご、ブロッコリー、ピーマン、芋類などに含まれています。

また、冷え性＋便秘などの悩みがある人は食物繊維を多く含む野菜も意識してとるようにしましょう。便秘解消とともに冷え性が改善することも多いと言われています。

このような野菜は、煮たりゆでたりした温かいものを食べるのが効果的です。

生野菜や果物などは、ビタミンはとれますが、お腹の中を冷やしてしまうので冷え性には逆効果。

生野菜サラダより温野菜サラダか煮物を、また、野菜ジュースより野菜スープがおすすめです。

なお、ビタミンCはゆでたり煮たりする過程で壊れてしまうことが多いので多めに摂取することを心がけましょう。芋類などは熱を加えてもビタミンCが壊れにくい。



③運動することを習慣づける

筋肉は、体の中で熱を生み出す機能がありますので、継続的な運動で筋肉をつけて温まりやすい体を作りましょう。

自律神経のはたらきや血行がよくなり、末端まで温かい血液が行き渡りやすくなります。それに併せて、代謝が良くなり、体内の余分な水分や老廃物を排出しやすくなります。一番お薦めなのは、気軽にできるウォーキングなど。最初は1日20分くらいから始めてみましょう。

通勤時に一駅分歩いてみたりするのもいいですね。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
 ☆次回の食通信のテーマは“風邪”を予定しております。
 栄養士 広井・小田・小西・佐々木・篠田・島岡・西光・廣田・藤原・為政・横山

