



今回のテーマ

冷え性



「いつでも手足が冷えて温まらない」、「肩こりがひどい」、「顔色が悪い」、「イライラしやすい」、「手足がむくみやすい」などの症状はありませんか？どれも冷えからくる不快症状のひとつです。自分はずっと冷え症だから仕方がないとあきらめている人も少なくないようですが、**冷え性は生まれつきの病気ではなく、生活習慣などが原因で起こる症状です。**

冷え性とは？

冷え性とは、特に手や足の先などの四肢末端が温まらず、冷えているような感覚が常に自覚される状態のことです。体の保温を保つためのエネルギーを運ぶ血流が悪くなることで症状として出てきます。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。



冷え性の原因

住環境

- ・クーラーによる冷房病
- ・暖房の使い過ぎ
- ・室内の乾燥
- ・フローリングにより床が冷える
- ・シャワー入浴が多い



食事

- ・栄養過多
- ・砂糖、小麦粉の多量摂取
- ・冷たい飲み物、冷菓の多量摂取
- ・生野菜、果物の多量摂取
- ・動物性脂肪の多量摂取
- ・コーヒー、緑茶の多量摂取
- ・偏った栄養摂取
- ・無理なダイエット
- ・不規則な食事時間



衣類

- ・肌の露出が多い
- ・化学繊維による静電気の発生
- ・しめつけの強い下着の着用
- ・ハイヒールなどによる足への圧迫
- ・薄着による保温不足



その他

- ・運動不足
- ・歩行距離の減少
- ・筋肉の弱体化
- ・長時間の同じ姿勢
- ・ストレス



冷え性の種類

自律神経失調体質

神経バランスが乱れて血行が悪くなっています。

疲れがとれなかったり、イライラしたり、肩がこる、胃がもたれるなどの症状が引き起こります。原因は不規則な生活、食生活が多いようです。



鉄分不足体質

貧血により身体の力の源のひとつである酸素がうまく運搬されず、結果として体力不足、疲れやすく、手足が冷える状態を作ってしまいます。女性に多い冷えの原因です。

ホルモン不規則体質

女性に多く関係することです。ホルモンバランスが崩れることによる、自律神経の不調で冷え性になることがあります。多くの症状は、冷えているのにのぼせたような感覚になる冷えのぼせです。特に更年期を迎える女性に多いようです。



冷え性の改善のポイント



①暖める

●衣類で暖める

冷えをしのぐのに衣類は大切です。寒い冬に薄着をする方もいらっしゃいますが、確実に身体の冷えにつながります。

- ・首を温める→首は頭に血液を送るために大切な部位です。首は常に頭を支えているため、常に筋肉が緊張し血液が滞りやすいのでマフラーやスカーフで温めるようにします。
- ・足を温める→足の血液の巡りは非常に悪いものです。保温性のある靴下やタイツを履きましょう。また、女性が冬場によく履くブーツは保温性がよいためオススメですが、ヒールの高いものや足首・ふくらはぎに余裕のないブーツは避けましょう。足を締め付ける行為は血液の循環を悪くします。

●お風呂で身体を暖める

お風呂を沸かすのが面倒だと思ったり、時間がないという理由でお風呂に入らず、シャワーだけで済ませている人も多いと思います。シャワーでは部分的に水圧をかけることができるのでマッサージ効果は多少期待できますが、身体をあたためる効果はほとんどありません。身体の心まであたためたい場合はお風呂が1番です。

お風呂は冷え性改善だけでなく、リラックス効果もあります。

②食べ物で温める

冷え性に効果のある代表的な栄養素は、ビタミンC・ビタミンB・ビタミンEです。



●ビタミンC

ビタミンCは血液の主要な材料となる鉄分の吸収に必要な栄養素で、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。貧血にも効果的です。ビタミンCは、ストレスやたばこ、お酒を飲んだりすると多く消費されるため冷え性の人は特に多く摂取してください。

主にみかん、いちごなどの果物、ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、芋類などに多く含まれています。

●ビタミンB

ビタミンBは糖質、たんぱく質、脂質を燃やしてエネルギーを生じさせ、体熱を効果的に生み出します。またビタミンBはストレスに対しても効果があり、赤血球を増やす役割を持っています。

主に豚肉、卵、ほうれん草、レバー、イワシなどに多く含まれています。にんにくやニラなどと一緒に摂取するとビタミンB1の吸収を助けてくれます。

●ビタミンE

ビタミンEには血液をサラサラにする効果があり、さらに血行をよくするために血管を広げて身体をあたためてくれます。冷え性だけではなく、肩こりや更年期障害、成人病の予防にも効果があります。

主にかぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜、ピーナッツや玄米に多く含まれています。油と一緒に摂取すると吸収率がよくなります。



野菜はなるべく煮たりゆでたりしたあたたかいものを食べるようにしましょう。

生野菜や果物はビタミンは摂れますが、身体を冷やしてしまうので冷え性には逆効果です。

③運動で温める

身体をあたためる熱を発生させるのは、主に全身の筋肉です。

運動不足で筋肉が細くなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていると熱を生み出す力が弱まってしまいます。

生み出す熱が少なければ、どれだけ薄着をしてもあたたまりにくいのです。

通勤・通学・お買い物、日常生活の中で歩き機会があるなら積極的に運動だと思って歩きましょう。

ウォーキングをしなくても普段から意識して歩くだけでも十分な運動になります。

ほかに、エレベーターを使わずに階段を使ったり、

歩く時は普段よりペースを上げてみたり、歯を磨く時に足を上げ下げしてみるなど、足の血行促進を中心によく動かして筋肉を刺激するのがポイントです。

普段あまり運動してなかった人は、これだけでも冷え性改善の効果が得られます。



◎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せん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/>

栄養士 田中・植田・小堀・笹井・篠田・新出・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原

