



## 冷え性を改善しよう

寒さの厳しい冬は冷え性の人にとっては毎日が憂鬱。「季節のせいだからしょうがない」とつらい症状を我慢しがちですが、冷え性は防寒対策や食事、運動、入浴などによって改善できます。正しい知識を身につけて冷え性を克服しましょう。

### 冷え性の原因は？

寒さが強くなってくると、手足がいつも冷たく、夜靴下をはいても眠れない…という「**冷え性**」は特に女性に多く見られます。冷え性は、ただの寒がりとは違い、体全体は寒さを感じていないのに、部分的に「**冷え**」を感じる症状をいいます。

冷え性は、全身の血管をコントロールしている自律神経のバランスが崩れ、血行が悪くなることから起こります。自律神経がバランスよく機能している場合なら、気温に応じて全身の体温調節をうまくできるのですが、自律神経のバランスが崩れてしまうと、寒さや暑さに応じて、血管を収縮させたり拡張させたりするコントロールがうまく行えなくなってしまい、血行不良の状態になるのです。すると、体のすみずみまで温かい血液が届きにくくなり、手先や足の冷えが起こりやすくなります。自律神経の働きが乱れる原因は、ホルモンバランスの乱れのほかにも、ストレスや栄養不足、貧血などが考えられます。



冷えが原因となって、**肩こりや腰痛、頭痛、不眠、手足のむくみ、肌荒れ、生理痛**など、さまざまなトラブルを引き起こすこともあります。

### 今すぐできる冷え性対策

冷え対策には、まず体を温めることが大事！生活の中で、できるだけ体を温めるように実践しましょう！

#### ①入浴

寒いから、熱い湯に入ろうと思いがちですが、これは逆効果です。お湯が熱いため長時間入っていることができず、体の表面しか暖まらず、すぐに湯冷めしてしまいます。40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかります。時間がない時やちょっとした時には足湯だけでも効果があります。足湯は 42～43 度くらいのちょっと熱いかなと思うくらいの温度が適温です。

#### ②運動

体を動かすことは血液の循環を良くするだけでなく、自律神経の働きを正常にします。毎日適度な運動を心がけ、よく歩くことが肝心です。寝る前の軽いストレッチ運動もおすすめ。マッサージや乾布摩擦など皮膚の表面から刺激を与えるのも効果的です。

#### ③食事

食べ物には、体を温めるものと冷やすもの、またどちらでもないものがあります。体を温める食べ物は、寒い地方で採れるものや、冬に採れる食べ物が多いのが特徴です。野菜でいえば、にんじん、ごぼうなどの根菜類や、ネギ、ニラなど。特に唐辛子やニンニク、ショウガなどの香辛料は効果的です。体を冷やす食べ物は、暖かい地方で採れるものや、夏に採れる食べ物が多いのが特徴です。トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜、スイカやメロン、バナナなど。生野菜は身体を冷やす効果があるので、料理して摂取すると良いでしょう。

また、体の中で熱を作るために必要な良質の**タンパク質**、血行を促進する**ビタミン E**、糖質やたんぱく質をエネルギーに変える**ビタミン B 群**、末梢神経の働きを良くする**ビタミン C**、そして不足すると冷え性のみならず貧血や低血圧の一因ともなる**鉄分**も積極的に摂ると良いでしょう。

#### ④保温

温かい服装はもちろんですが、ただ厚着や重ね着をするだけではあまり効果的とはいえません。素材やアイテムの選び方がポイントです。薄くても保温力のある機能的な下着を選び、上半身は薄着でも下半身は厚着が鉄則。寝る時も足下を重点的に温める頭寒足熱を心がけましょう。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810