



「冷え性対策」は大丈夫ですか？

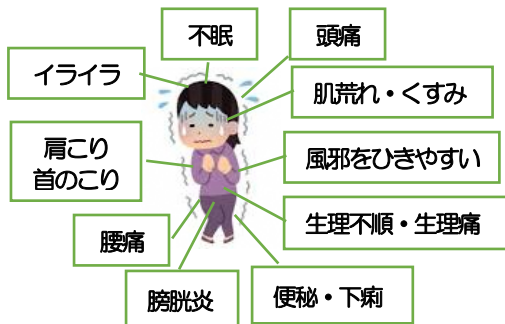
寒さが厳しい時期となりました。「手や足先の冷えて寝付けない。」「部屋は暖かいのに手足が冷たい。」等、心当たりありませんか？冷えは体調を崩す元となり、「冷えは万病の元」とも言われています。冷え性対策を行って寒い冬を乗り切りましょう！



●冷え性とは・・・

冷え性とは、西洋医学的な診断名ではなく、人が寒さを感じない温度でも、手足などが冷たくて辛い状態のことをいいます。手足の冷えの他にも次のような症状があります。

＜冷え性の主な症状＞



●冷え性の主な原因

(1)筋肉量の低下

筋肉は熱を作り出す重要な組織です。運動不足の人は、筋肉が少なく熱を作りにくくなります。

(2)自律神経の動きの低下

自律神経は体温調節の動きを担っています。ストレスや不規則な生活等で自律神経の動きが低下し、体温の調節が上手くいかなくなります。

(3)喫煙

喫煙は、血管を収縮させて血流が悪くなるので、冷えが起こりやすくなります。

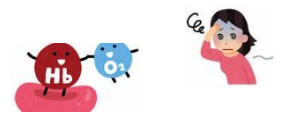


(4)食生活の乱れ

栄養バランスが偏った食生活は、ビタミンやミネラルの不足が生じ、血液がドロドロになり循環が悪くなることで冷えにつながります。

(5)病気が隠れていることも

冷え性の原因となる病気には、貧血、甲状腺機能低下症、膠原病などがあります。



●冷え性予防の生活習慣

＜その1＞ 身体を温める食事の工夫

- ・栄養バランスのとれた食事が基本です。
- ・食べ物の温度も冷えに影響します。冷たいものは控えめにし、サラダなどは温野菜にして食べると良いです。
- ・香辛料や生姜は体を温めてくれるので積極的に使しましょう。



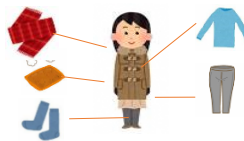
＜その2＞ 適度な運動をしよう

運動は自律神経を整えて、筋肉量のアップにもつながります。仕事や家事の合間や、就寝前のストレッチなどもおすすめです。



＜その3＞ 衣服の工夫

体を締め付けるような下着や服は血行不良を起こすので注意しましょう。また、太い動脈がある首、手首、足首の下を温めることで冷え予防になります。



＜その4＞ お風呂に入ろう

体が冷えていると代謝が落ち、免疫力や体力も低下します。シャワーよりも、ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、手足の先まで温まり、抹消の血液循環が良くなることで体全体が温まります。



なぜ冷え性は女性に多い!?

女性は男性に比べ筋肉が少ないため熱を作る力が弱く、反対に冷えると温まりにくい脂肪が多いので男性より冷え症になりやすいです。また、月経により血液量の減少が起こる他、更年期にはホルモンバランスが変化しやすくなり、自律神経に影響を及ぼします。

ただし、男性でも加齢により筋肉が減り、臓器の機能が落ちることで冷えを感じることがあります。



※ 参考：厚生労働省HP、健康長寿ネットHP
全国健康保険協会HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)