



冷え症(血行障害)とは

冷え症(血行障害)とは、通常人間の身体には体温調節機能が備わっていますが、様々な要因により血流が滞っている状態や体が慢性的に冷えている状態をさします。

<冷え症の原因>

- 筋肉の量が少ない** … 筋肉には熱を産生し、心臓から全身に流れた血液をまた心臓へ戻す役割があります。そのため筋肉が少ないと、末端まで流れた血液が心臓へ戻りにくくなり、冷えにつながります。また脂肪は一旦冷えるとなかなか温まりにくいという性質を持つために、運動不足や男性にくらべ筋肉量が少ない女性は冷えやすくなります。
- 喫煙** … たばこに含まれるニコチンには血管収縮作用があるため、血行が悪くなります。
- ストレス** … 普段は自律神経(交感神経と副交感神経)によって体のバランスを保っていますが、ストレスにより血管の交感神経が緊張し、血管収縮作用により体が冷えやすくなります。

<冷えにより引き起こされる症状>

- ◆**頭痛・肩こり・腰痛** … 体が冷え、周囲の筋肉が硬くなって血流が悪くなることで、引き起こされます。
- ◆**青(紫)クマ** … 目の下の皮膚が薄いために、血行不良により滞った静脈は酸素不足のために、より青く見えてしまいます。
- ◆**便秘・下痢** … 体が冷えることで腸の動きが鈍くなり便秘を引き起こしたり、冷えにより消化不良を起こし下痢を引き起こしたりします。
- ◆**トイレに行く回数が多い** … 体が冷えると膀胱の副交感神経が刺激され、回数が増えやすくなります。また、便秘になると膀胱が圧迫され、尿を貯めづらくなることもあります。
- ◆**不眠** … 眠りにつく際、体温を下げるために手足からも熱を放出しますが、冷え症だと体温調整がスムーズに行えず、眠りにつきにくくなります。

これらの症状は冷えだけが原因というわけではなく、冷えが原因の一つとして考えられているものです。気になる症状がある場合は、自己判断せず医師の診察を受けましょう。



冷えを改善！食事で体を温めよう！！

「冷えは万病の元」といわれています。冷えると、血の巡りが悪くなり、免疫力や新陳代謝などが低下して、病を招く恐れがあるのです。日頃から、体を温めてくれる食材を多めに食べたり、体を冷やさない工夫をして冷えを予防しましょう。

ポイント①！ 体を温めてくれる食材ってな～に？

食べ物は、体を温める「陽性」のもの、体を冷やす「陰性」のものに分けることができます。今の時期は積極的に「陽性」の食べ物を摂って体の中から温めましょう。

(陽性の食品)

- ◆**色の黒っぽい食材、濃い食材、暖色(赤・黒・黄・橙色)の食材** … 黒豆、ひじき、かぼちゃ、アスパラガス、りんご、プルーン、みかん、赤身の魚、たこ、レバー、黒砂糖、しょうゆ、チーズなど
- ◆**地下でエネルギーを蓄えた食材** … 玉ねぎ、にんじん、ゴボウ、れんこん、山芋、かぶ、さつまいも、うど、らっきょう、生姜など
- ◆**塩分の多い食材(血圧上昇注意！)** … 塩、味噌、醤油、たらこ、漬物、ちりめんじゃこなど



どんなものがいいかしら？

ポイント②！ たんぱく質・ビタミンE・ビタミンC・ビタミンB群 を摂りましょう

- ***たんぱく質** … 血液を増やす栄養素です。血液が増えれば血液循環が促進され、冷え性の改善につながります。また、消化吸収による熱エネルギーへの変換率が高いので、体温を高める効果も期待できます。(魚・肉・卵・乳製品など)
- ***ビタミンE** … 血液をサラサラにし、血行改善する効果が期待できます。毛細血管を拡張する効果もあるので、血液を体中に循環させます。(いわし、たらこ、ナッツ類、油類)
- ***ビタミンC** … 体内に摂取した鉄分を吸収する栄養素です。鉄分は血液のモト。血液の量を多くすれば、必然的に血流がよくなり、冷え性改善効果が期待できます。鉄分と一緒に摂りましょう。(野菜、果物など)
- ***ビタミンB群** … 糖質・たんぱく質・脂質をエネルギーに変え、代謝をよくし、「熱」をつくり出します。ビタミンB群を摂取することで体温を高めることができ、低体温を防ぐことができます。(豚肉、卵、納豆など)



ポイント③！ 体を冷やさない工夫

- ◆ぬるめのお湯にじっくりつかみましょう。足湯や半身浴などの部分浴も有効です。
- ◆睡眠時間を十分にとりましょう。枕は低めで足をやや高くすると、足に滞りがちな血液が心臓に戻りやすくなり、足の冷えを解消してくれます。
- ◆適度な運動を習慣にしましょう。血液循環をよくして、うっけつを防ぐとともに、自律神経の機能を高める効果もあります。



おすすめ！ しょうがのパワー

体を温めてくれる生姜ですが、ショウガ(ginger)を英和辞典で引くと、植物としてのショウガのほか「元気」「活気」「活力」などの意味も出てきます。せっかくですから、薬味としてだけでなく、積極的に料理に使いたいですね。紅茶に入れて生姜紅茶にしてみたり、味噌汁や、スープに入れたり、煮物や、魚料理に入れてみたりいろいろな使い方ができます。加熱することで温め効果が倍増しますので、上手に活用してみてください。