

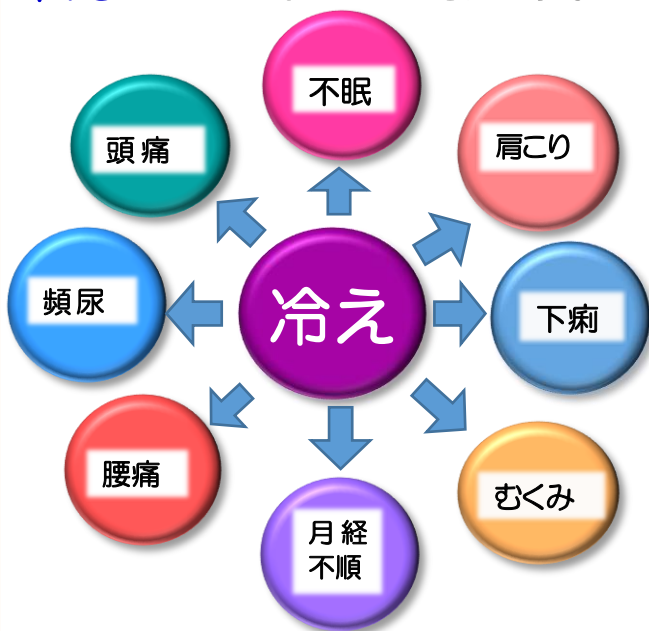


# 冷えは万病のもと

慢性的に体や手足が冷える、冷え性。「寒いわけではないのに手や足が冷たい」「就寝時に布団に入っても足が冷たいままで、なかなか眠れない」など、部分的な冷えを訴える症状のことを指します。

冷え性は女性に多くみられる症状ですが、月経によって冷えやすくなったり、卵巣や子宮という女性特有の内臓は、血液が滞りやすいと言われていています。そのため体全体に熱が運ばれにくいいため、冷えやすくなっているようです。また、女性ホルモンによる自律神経のバランスの乱れも冷え性の一因と言われていています。

## 冷えはさまざまな疾患を引き起こす原因に



## ✓ 冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 肌がかさかさしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさんでる
- 便秘や下痢になりやすい
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている

**3つ以上チェックがいたら  
冷え性かも!?**

## あなたはどのタイプ?

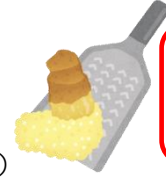
タイプ	特徴	原因
四肢末端型冷え性	主に 10~30 代女性。 痩せ型の人に多い。 手足の先が冷える。	無理なダイエットで熱をうまく作れず、血管が細くなり、熱が運べない。また、運動不足で筋肉を使わないので、熱を生み出せない。
下半身型冷え性	更年期の女性・中高年男性。 腰から下の足が冷えやすい。 下半身が冷えて、上半身や頭に熱がこもる。	家事などで中腰の姿勢が長かったり、デスクワークなど座り姿勢が長時間になると腰やお尻に負担がかかり、筋肉が固くなる。その中を通る坐骨神経が圧迫されると血管が細くなって血液の循環が悪くなり、下半身は貧血状態で、上半身は血液が多い状態になって熱がこもってしまう。
内蔵型冷え性	年齢問わず感じる冷え性。 ストレスの多い日常の人。 不摂生の多い生活や昼夜逆転などの生活をしている人	汗をかきやすく熱が逃げてしまう。血管を広げたり細くしたりコントロールする交感神経の機能が弱まっている人は、血管を広げたままの状態になり、どんどん熱が奪われ知らず知らずに内蔵が冷えてくる。

# 冷え性改善

## 食(食べる)もので温める

体を温める食べ物：寒い地方で採れる物や冬に採れる食べ物が多いのが特徴。

しょうが、ねぎ、にんにく  
根菜類（ごぼう、人参、山芋、蓮根）  
自然塩、鶏肉や羊肉、チーズ  
塩辛い加工品（みそ、しょうゆ、梅干、たくあん）



生ショウガより  
加熱した  
ショウガがよい

体を冷やす食べ物：暖かい地方で採れる物や、夏に採れる野菜などに多いのが特徴。

きゅうり、ナス、レタス等の緑黄色野菜、メロン、すいか  
トマト、バナナ  
そのほか、豆乳、コーヒー、合成甘味料、砂糖、スナック菓子、チョコレート

## 入(浴)浴

湯船につからず、シャワーだけで済ませてしまうと、身体が十分に温まらず、身体が冷えやすくなってしまいます。なるべく湯船に浸かる習慣をつけましょう。

お湯の温度は38～40度と、少しぬるめにし、肩までつからずに20～30分ほど半身浴をするのがおすすめです。

バスエッセンスも  
おすすめです



## 身体を(刺)激する

### ○ウォーキング

身体の血行をよくする事が冷え症改善の第一歩になります。血行をよくするという事は新陳代謝をあげるとい事。ちょっとした場所なら、車やバイク等を使わず積極的に歩いてみてはいかがでしょうか？また、ただ歩くだけではなく階段の昇り、降り等も取り入れてみるのも一つの方法です。階段の昇り、降りは脚に筋肉をつける事ができます。

### ○ツボを押してみる

#### ■湧泉（ゆうせん）

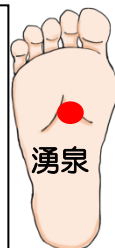
足の裏の中心より少し上部（指を曲げた時にちょうどくぼみができる所）

#### ■三陰交（さんいんこう）

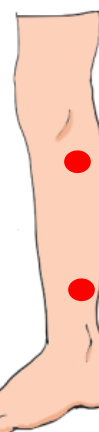
足の内側、くるぶしから指4本をあてます。4本目の指のすぐ上にあるのがさんいんこうです。

#### ■足三里（あしさんり）

膝を折り曲げ、皿の外側のくぼみから指4本分下のツボです。足の疲れ等に効果があります。



湧泉



足三里

三陰交

手のツボ

#### ■合谷（ごうこく）

親指と人差し指の間、手の甲を押して下さい。



合谷