

# 冷え性



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955(石田)

かちどき薬品グループ



日に日に寒さも増し、冬が本格的になっていく季節。手足の先が冷えてつら〜い…という人も多いのでは。

せっかくの冬を楽しむために、冷え症について考えましょう。

## そもそも冷え性って何だろう？ 冷え性はなぜ起こるの？

原因は、血液の流れの悪さにあります。血行が悪くなると、全身の体温調節がうまくいかなくなるために、体の末端（手足）が冷えてしまうのです。それには自律神経や

ホルモンバランスの乱れ、ストレスなどが影響するといわれています。



冷え性は様々な疾患の引き金になります。冷えに伴って頭痛やめまい、立ちくらみ、肩こり、腰痛、食欲不振、肥満、むくみなどを引き起こす場合も少なくありません。

体質だからとあきらめしないで、冷え性が少しでも改善できるように対策をとりましょう。

# あなたはどのタイプ？ 冷え性チェック

まずは原因を知って、  
しっかりと自分に  
合った対策を！

- 1 疲れやすい、疲れがとれずいつもダルイ
- 2 つまらないことでイライラする
- 3 寝つきが悪い
- 4 激しい動悸が起こることがある
- 5 よく頭痛が起きる
- 6 年中肩こりに悩まされている
- 7 手足、腰が冷えてるのに顔がほてる
- 8 最近、汗をかきやすい
- 9 憂うつになることがある
- 10 トイレが近くなった
- 11 月経が不順だ
- 12 年齢は35～55才の範囲内
- 13 朝起きるのがとてつらい
- 14 胃腸が弱い。下痢、または便秘をよくする
- 15 寝不足でもないのに目の下のクマがとれない
- 16 長時間立っていて立ちくらみを起こすことがよくある
- 17 立ったままでは靴下が履けない
- 18 運動不足だと思う
- 19 顔色が悪いとよく言われる
- 20 爪が白っぽい
- 21 偏食気味(緑黄色野菜やレバー類が苦手)
- 22 肌がカサカサして荒れやすい
- 23 ダイエットをしている
- 24 ときどき耳鳴りがする

1～6が多かった人

自律神経失調タイプ

7～12が多かった人

ホルモアンバランスタイプ

13～18が多かった人

ポンプ力低下タイプ

19～24が多かった人

貧血タイプ

2

## 自律神経失調タイプ

手足が冷える

自律神経のバランスが崩れてしまっているために、末梢血管の循環が悪くなり、手足が冷えています。自律神経のバランスによくないのは、不規則な生活です。まずは、生活を見直して、あなたの自律神経のバランスを崩しているものを見つけましょう。

●主な症状：不安、無気力、イライラ、落ち込み、動悸、息苦しさ、頭痛、肩こりなど。



自律神経とは、呼吸や脈拍、血圧、体温など自分の意志とは関係なく、日夜働いている体の臓器や諸器官を、自動的に調節している神経です。暑いときに汗をかいたり、寒いときに皮膚の血管を収縮させて体から熱を逃がさないようにするのも、この神経の働きによるものです。

## ホルモアンバランスタイプ

手足は冷えるのに顔がほてる

思春期、妊娠、出産、更年期……女性の一生に何度も訪れるホルモン分泌の大きな転換期。その時期には、肉体的にも精神的にもたくさんの変調があります。このタイプは冷え症とのほせが両方出ています。

●主な症状：生理不順、顔面のほてり、周期的頭痛、汗をかきやすいなど。

3

## ポンプ力低下タイプ

全身が冷える

血液は、心臓のポンプの力とそれを補佐する筋肉の力によって、体のすみずみに送られるのですが、その力が弱いため、手先などの末梢部分の毛細血管にまで、血液が行き届かないのです。このタイプでは手足はもとより、全身が冷えてしまいます。

- 主な症状：立ちくらみ、めまい、冷え症、肩こり、下痢、便秘、食欲不振など。

## 貧血タイプ

全身が冷える

体中に酸素を送り届ける赤血球やヘモグロビンが少ないので、各器官に送られていく血液中の酸素の量が不足しているため、うまく栄養が燃焼されないのです。ですから、このタイプは手足だけでなく、全身が冷えてしまうこととなります。まず、食生活を見直しましょう。

- 主な症状：疲れやすい、食欲不振、息切れ、めまい、顔色が悪い、立ちくらみなど。

**冷え性は体質だけでなく、普段の生活が原因でも起こります。こんな人は要注意！**

- ・ダイエットのため、無理な食事制限などをしたことがある
- ・足に合わない靴をはいている
- ・体を締め付ける服(矯正下着)を身につけることが多い
- ・ミニスカートや薄着の人
- ・職場などでストレスを感じる人が多い
- ・日ごろ運動不足である

4

## 冷え性対策 ポカポカカラダを温める

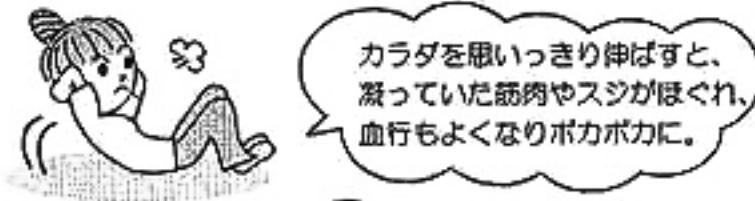
### 対策1 運動で血行促進

からだを温めるには、血行をよくすることが基本です。心臓が血液を送り出し、筋肉が送りかえす。このポンプの力が血液の流れをスムーズにしているため、筋肉の力が弱まると血行不良になってしまいます。極力、日常生活の中に運動を取り入れましょう。

毎日の生活の中の歩く時間を利用して、例えば買い物に行く時、普段より歩く速さを上げてみましょう。また通勤時に一駅分歩いてみたりするのもいいですね。ふだんの動作を少し大きくするだけで、運動量は格段にアップします！



ストレッチは血行を改善し、冷え症にとっても効果的です。工作中、ぐーっと「伸び」をするだけでも自律神経を刺激する効果があるので、気分メリハリがついて仕事もはかどるはず！



5

## 対策2 入浴のすすめ

冷え症を解消するには、低温長時間浴が基本です。お湯が熱すぎると長くつかってられないので、からだの表面しか温まりません。



### 半身浴のすすめ

半身浴は、下半身で温められた血液が循環して全身をゆっくりと内側から暖めていきます。体は芯から温まり、お風呂から上がっても冷めにくくなるのです。お年寄りや高血圧、心臓の弱い方にも特におすすめの入浴方法です。

冬場は38度～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分入るのが理想的です。

## 対策3 衣服で調節

秋は朝夕の温度差が大きくなります。カーディガンや手軽なマフラーなどを持ち歩いて、急な冷え込みに備えましょう。

★足が冷えて寝れない時は  
レッグウォーマーがおすすめ

靴下を履いて寝ると、足裏に汗をかき、湿った靴下が逆に熱を奪ってしまい、足が冷える原因になります。レッグウォーマーは足先にのびる太い血管を温めつつ、足裏の汗は逃がす履きモノ！

## 対策4 カラダを温める食べ物

できるだけ温熟食（体を温める食べ物）を食べましょう。冬が旬の根菜類は、体を温める効果があります。逆に夏が旬の野菜は体を冷やす効果があります。

### 体を温める食べ物



### 調理ポイント

温野菜サラダや煮物、鍋などにしましょう。体の中から温めましょう！

また冷え性に効果のある栄養素、**ビタミンE**と**鉄分**を摂りましょう。



**ビタミンE**は血行をよくする働きと、体内のホルモン分泌を調整する働きがあります。

(かぼちゃ、納豆、黒豆、にら、胚芽米、落花生、玄米等)

**鉄分**は血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持する働きがあります。

(レバー、牛ヒレ肉、さば、ほうれん草、春菊、あさり、しじみ、のり、ひじき等)