



加地薬局かわら版

2013年11月



冷え性

寒くなってきましたね。この時期になると、冷え性に悩まされる方は多いのではないのでしょうか？女性だけの症状と思われがちな冷え性ですが、最近では男性も増えてきています。冷え性のメカニズムを知り、しっかりと対策をして寒い冬を乗り切りましょう。



冷え性とは…

手や足の血行が悪くなり、冷えているような感覚が常にある状態のことを冷え性と言います。

偏った食事や運動不足による血液の巡りの悪さが原因です。

冷え性は女性に多く、血行不良や更年期などが関係していると考えられています。また、不妊の原因の一つとも考えられています。

冷え性の症状…

冷え性になると身体は必ず何らかのサインを示します。

自分は暑がりだと思っている方も、実は冷えの症状があることもたくさんあります。

例えば、暑く感じていても手足や下腹が冷たいようなら冷え性と考えられます。

冷えや低体温は万病の元ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、生理痛、不眠などの不快症状も現れてきます。



冷え性を根本的に治すには…



① 暖房などに機器に頼りすぎない。

自身の持っている体を温める機能が低下してしまうため。

② 血液の循環を良くする。

- ・ウォーキングなどの適度な運動をする。
- ・体を圧迫しない、ゆったりとした服を着る。
- ・**40℃前後のぬるめのお風呂にゆっくりと入る。**
(足湯をする場合は少し熱く感じるくらいが適温です。)

③ 冷え性により食べ物や飲み物を積極的に摂る。

どんなに体を外から温めても、体の中が冷たくては効果がありません。体を温めてくれるような食品を摂っていくことで、冷え性のつらさも少しずつ改善されてくるでしょう。

また、温かいものを飲めば体も温まるような気がしてしましますが、逆効果のものもあるので注意が必要です。甘くする場合は白砂糖を避け、黒砂糖かはちみつを使いましょう。



体をあたためる食品	生姜、ねぎ、にんにく、根菜類(ごぼう、人参、山芋、蓮根) 紅茶、ウーロン茶、日本酒 など	
体を冷やす食品	こんにゃく、大根、ほうれん草、レタス、柿、バナナ コーヒー、緑茶、豆乳、牛乳 など	



今まで間違った対策をしていませんか？

毎日の食生活を少し変えたり、少しの運動を取り入れたりするだけで冷え性は少しずつ

改善していきます。毎年のもものとあきらめずに、体質を改善して快適に冬を過ごしましょう。

