



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



健診センターニュース 第15号

冬の寒さもいよいよ本番です。「寒くなると手足が冷えて・・・」など、冷えてお悩みの方は多いと思います。そこで、今回は「冷え」についてのお話です。

体温が1℃下がると免疫力は30%下がるといわれ、冷えは、肩こり、頭痛、腰痛、足のしびれや痛み、不眠などの様々な不調から、体調を崩すことにつながります。体質だから仕方が無いと放っておかずに、原因を知り生活を見直すことから始めましょう。



そもそも、「冷え」とはどういう状態でしょうか。

熱（体温）は筋肉や内臓でつくられ、血流によって全身に送られます。血流が悪くなると、熱が効果的に運ばれず、末端である手足が冷えてしまいます。体を締め付ける下着や衣服は血流を悪くし、冷えの原因となります。また薄着や露出の多いファッション、さらにエアコンの過度な使用や1年を通して冷たい食べ物や飲み物を摂ることも、体温の調節機能を低下させ体を冷やします。

熱は主に筋肉で作られますので、筋肉量が少ないと生み出せる熱は少なくなり体は冷えます。男性より女性に冷えを感じる人が多いのは、女性の方が筋肉量が少ないからで、食事制限のみを行うなどの間違ったダイエットは筋肉量をさらに減らし、慢性的な冷えにつながってしまいます。

意外にも、ストレスも原因のひとつといわれています。人間関係や仕事などでストレスがたまると、自律神経の乱れから血液の流れが滞り冷えることにつながります。



毎日の生活の中で工夫できる対策としては、

- ① 運動で、熱を作り出すために必要な筋肉を増やし、基礎代謝を上げましょう。また、筋肉には毛細血管がたくさんありますので、運動で筋肉を動かすと血流がよくなり体が温まります。スクワットやもも上げ、腹筋運動など、大きな筋肉を鍛える運動が効果的です。
- ② マフラーやスカーフで首回りを温める、足首を締め付けない靴下をはくなど、服装にも気をつけましょう。昔ながらの腹巻きや湯たんぽも最近はおしゃれな物が出回っていますので、用途に合わせて選んでみてください。
- ③ 温かい飲み物も効果的です。しょうがやにんにく、根菜類など、体を温めるといわれる食材を積極的に取り入れ、体の中から温めましょう。温かい白湯もオススメです。
- ④ お風呂に浸かるのも、体温を上げることに効果があります。面倒だからとシャワーで済ませず、心臓に負担のかからないぬるめのお湯（38～40℃）にゆったりと浸かりましょう。ストレス解消にも役立ちます。

「冷え症は女性特有のもの」と思われていますが、男性の冷え症もあります。原因は過度なエアコンや冷たい飲物、運動不足による筋力の低下、ストレス、自律神経の乱れなど、女性の場合と共通しています。

体が冷えると血流が滞り、必要な酸素や栄養素が体の隅々まで運ばれなくなってしまいます。冷えは万病のもと。冷え対策をして、温かい体で冬を乗り切りましょう。



看護師くみっきーのつぶやき・・・



♡温かい飲み物の効果♡

温かい飲み物は、気持ちを落ち着かせてくれます。これは、自律神経が温度の影響を受けると副交感神経が優位に働き、リラクソスのスイッチが入るからです。

また、口の中の粘膜センサーが温かさを感知すると、腸への血流が増え、満腹指令が脳に早く届きます。そのため、食事前の温かい飲み物は食べ過ぎを抑える効果があるといわれています。習慣にするとダイエットにも役立つかもしれませんね。

さらに、温かい飲み物は血行をよくしますので、美肌効果も期待できるかもしれません。

寒い朝、温かい一杯から1日を始めてみませんか？

2018年も、受診者の皆さまに気持ちよくご利用いただけるよう、スタッフ一同努めて参ります。引き続きよろしくお願いいたします。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)