



# 健康講座 ～冷え症～

(冷えは万病のもと・コロナに負けない免疫力をつけよう!)

寒い季節、手足の冷えが気になりませんか。「手足の冷え」が最も気になる症状であると訴える人の割合は、女性が多いですが、年齢を追うごとに男性も増えています。(平成25年厚生労働省国民生活基礎調査による)

冷えは「万病のもと」といわれ、冷え症は血行不良、低体温の現象で、あらゆる病気のベースを作ると言われています。

冷え対策を行って、冬を元気に乗り越えましょう。



## ★身体が冷える理由

- ①体内で熱が作れない(筋肉が少ない)
- ②作られた熱が全身に届かない  
(血流が悪い)
- ③体内の熱が逃げやすい

※食事が少ない人、胃腸虚弱で栄養吸収が悪い人は熱産生不足で体温低下になりやすいため、胃腸を整えることが大切です  
(食事で摂取したエネルギーの8割が熱になります)

## ★冷えの原因

- ・冷えた食べ物・飲み物の摂りすぎ
- ・活動、運動不足
- ・シャワー浴
- ・エアコンが効いた快適環境
- ・長引く重いストレス
- ・夜更かし、夜型生活
- ・欠食、偏食
- ・薄着ファッション、露出ファッション
- ・きつい下着や靴
- ・喫煙

など

## ★症状

肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢、痔、生理痛、頻尿、不眠、集中力の欠如、頭痛、イライラ、食欲不振、手足のむくみ、目の下のクマ など

●冬は足先、指先が冷えるなど、体のほとんどの部分で冷えを感じる場合が多いようです。

夏は、肩やお腹など、体幹部に冷えを感じる人が増えていると言われています。

## ★身体を温める食材：

卵、肉、赤身の魚、チーズ、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かぶ、みそ、山椒、こしょう、にんにく、しょうが、ねぎ、しそ、くり、もも、ライチ、ナツメ、くるみ、ザクロ

## 冷やす食材：

(加熱すると身体を温めます)

トマト、きゅうり、レタス、セロリ、なす、わかめ、こんぶ、マンゴー、柿、梨、スイカ、バナナ、オレンジ、そば、小麦、白糖、はちみつ、牛乳、コーヒー

## ★身体への影響

冷え(低体温、血行不良)のため、

- ・全身に栄養素・酸素・酵素などが行き届かなくなる
- ・老廃物がたまる
- ・血管が詰まり易くなる
- ・細胞の合成・分解・代謝機能低下
- ・免疫細胞の働きが低下する

※内臓や細胞の働き、免疫力・治癒力が低下し、さまざまな病気にかかりやすくなる



# ●冷え症を改善する 8 つの生活習慣●

## 熱を生み出す身体を作る

### 1 バランスの良い食事（栄養）

- 1日3食、規則正しく食べる
- 食事全体のバランス  
（多様な食品群、量より質）
- たんぱく質をとる  
（運動とは関係なく熱を産生）
- 炭水化物を摂って筋肉を動かす  
（熱を産生）
- 発酵食品  
（納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルト）
- 冷たいものを避ける
- きのこ類



### 2 適度な運動で筋肉を鍛える （背中、おなか、お尻、太もも）

- 座っている時間を少なく  
（ストレッチ、掃除、CM中の足踏み、自宅の片付けなど）
- 筋肉を維持  
（ラジオ体操、スクワット、つま先立ち）
- 日の当たるところで散歩くらいの運動  
※ストレスが和らぎ、疲労の反動で眠り易くなります

## 血行をうながし、効果的に体を温める

### 3 衣類を選ぶ

- 下着は腕、胸、背中、おなかを覆う面積の広いもので体幹深部を温める
  - 皮膚に直接触れる衣類は、保温性が良く、乾燥しやすい素材のものにする
  - 下半身、足首、首周りを冷やさない
  - 身体をしめつける衣類を避ける
  - 温度差を調整しやすいもの（重ね着で対応）にする
- ※厚着は汗をかきやすく、身体を圧迫して血流が悪くなる

### 4 アルコールを飲みすぎない 飲みすぎは体温低下しやすい

### 5 タバコを吸わない

- タバコを吸うと血管が収縮し、末端まで血液が届きにくく、体温低下しやすい



## 自律神経を整えて 体温調節を正常に機能させる

### 6 十分な睡眠をとる

- （睡眠の長さは免疫力の強さに関係し、ワクチン接種効果が十分発揮される）
- 寝る1～2時間前の入浴  
ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 室内環境を整える  
室温 33度、湿度 50%  
睡眠を邪魔しない光と音
- よく眠れる寝具を選ぶ
- 昼夜のメリハリ（昼間は身体を動かす）  
※床にいる時間を長くしすぎず、自然な眠りを心掛けましょう

### 7 体内時計を整える（規則正しい生活）

- 毎朝同じ時間に起床する
  - 太陽の光を浴びる
  - 朝食を同じ時間に摂る
- ※光を感知した 14～16 時間後に眠りホルモン（メラトニン）が分泌され、睡眠・覚醒リズムの規則性が高まります

### 8 ストレスを和らげる

- 電話、メール等、人と交流する
- 楽しいと思うことをやる
- 笑う
- 腹式呼吸（5秒かけて口から息を吐き、3秒止めてから息を吸う）
- 相談する

※参考ウェブサイト  
●公益財団法人長寿科学振興財団  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/rounensei/tei-taion.html>  
●全国健康保険協会  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101/>  
●伊勢市健康福祉部健康課  
[https://www.city.ise.mie.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/005/504/w-hie.pdf](https://www.city.ise.mie.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/005/504/w-hie.pdf)  
●三木市健康福祉部介護保険課  
<https://www.city.miki.lg.jp/uploaded/attachment/17980.pdf>

