



冷えは万病のもと

今年も異例の暑さが続き、10月に入っても半袖の服を着ていることもありました。あつという間にもうすぐ冬本番を迎えます。冬になると「冷え」に悩まされることも多いのではないのでしょうか。東洋医学において、「冷えは万病のもと」と言われるくらい、様々な病気に繋がることだったり、悪化させることもあります。一口に冷えと言っても、時には重大な疾患が隠れていることもあるので注意が必要です。



冷えの原因

冷えと言っても感じ方は人それぞれです。その原因も違います。冷えは女性に多く起きやすいと思われがちですが、男性にももちろん起きることはあります。そして、子どもにも出てくる症状でもあります。

●**ストレス**
日々の不摂生や過労、ストレスなど自律神経の乱れが原因となることもあります。成長期の子どもは、ホルモンバランスが大きく変わる時です。



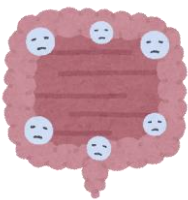
●**運動不足**
筋肉量が少ない人、運動不足の人でも筋肉運動が少ないため発熱や血流が滞り、冷えやすいとも言われます。これは女性だけではなく、運動不足の男性にも当てはまることと言えます。

●**疾患**
何か原因の疾患があつて、冷えが生じることもあります。例えば、貧血や血液の滞りなど血行障害による循環器疾患、代謝や熱産生に關与する、ホルモンの分泌低下である甲状腺機能低下症、何らかの自己免疫疾患など重大な疾患が原因となっている場合があります。

冷えの症状

内臓の冷えによる、腸管機能の低下で、お腹のガス溜まり、腹痛、便秘や下痢などの消化器症状が起ります。

子どもの風邪の引きやすさ、しもやけの出来やすさなどの、体調不良を引き起こしている可能性も考えられます。



冷え症状だけでなくむくみを併発していたり、強い冷え症状や、はつきりした原因が無いのに長年冷えが続いている場合は、一度受診しても良いかもしれません。

対策と予防

冷えの症状改善のためには、まずその原因となる習慣を改善することが大切です。日常生活に取り入れるだけで改善、予防することができます。

●**入浴**
血行を良くするためには、38℃〜40℃くらいのぬるめのお湯に、じんわり汗をかくくらい浸かりましょう。リラックス効果もあります。



●**適度な運動**
ハードな運動でなくても構いません。仕事や家事の間に行うようなウォーキングや軽い体操、ストレッチが良いのです。なるべく毎日続けるように心がけましょう。特に就寝前の軽いストレッチは血行が良くなるため快眠効果も期待することができます。



●**食事**
食事を摂ることによって、エネルギーが産生されて内臓が運動を始めるため、体の中から温めてくれます。特に朝ごはんは、1日の始まりの活力になるので、しっかりと

り摂取するのが良いでしょう。内容も味噌汁1杯などで構いません。朝に食べ物を摂取する習慣をつけましょう。

◆**血行をよくする食べ物**
・カカオに含まれているテオブロミン、ポリフェノールが血管を拡張する作用があります。ホットココアやホットチョコレートなどにして飲むのも良いです。
・玉ねぎの辛味成分であるアリシンには、血流改善効果があり、ケルセチンには、抗酸化作用があるため、血管拡張効果があります。煮込みやスープで摂ると良いでしょう。

◆**体を温める食べ物**
・唐辛子の辛味成分のカプサイシンや生姜に含まれるショウガオールは血流を改善して身体を温める効果が期待出来ます。
・うなぎ、ナッツ類等に含まれるビタミンEは、末梢の血管を拡張して血流を改善します。



体の中からも外からも温めて寒い冬を乗り越えましょう。

(上条)

参考：くすりと健康の情報局

