

夏の冷え性

<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2014/06/23/01.html>

これからの暑い季節でも、多くの女性が悩んでいるという“夏の冷え症”。

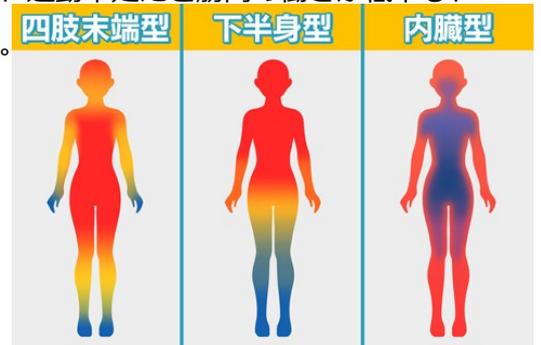
NHKの番組、朝イチでアンケートを取ったところ、実に7割近い人が夏でも冷えを感じると答えたそうです。特に40代を迎えた女性に多く見られるのが“下半身型冷え症”と呼ばれるタイプの冷え症。

足全体などの下半身は冷えているのに、上半身は「のぼせる」ような感覚を覚えるほど暑く感じるというものです。この不思議な冷え症を引き起こすのは意外な原因がありました。

さらに、体の表面は温かく内蔵だけが冷える“内蔵型の冷え症”など、冷え症の知られざる実態を紹介するとともに、2分ほどで足先がポカポカになる方法や、冷え症体質を改善する簡単なウォーキング術など、「夏の冷え」にどう対処していけばいいのか、分かりやすい番組でした。

女性特有の冷え症の原因は・・・

- ・ダイエットで食事の摂取量が不足している人は、十分に体で熱を作れずに冷え症の原因になりやすい。
- ・体の熱の多くは筋肉を動かすことによって生み出される。そのため、運動不足だと筋肉の働きが低下し、体内で生産される熱量が少なくなり、冷え症になるリスクが高まる。



3つの冷え症タイプ

冷え症のタイプを大きく3つに分類してご紹介します。

- 四肢末端型**
 - ・手足の先だけが冷え、やせ型の人に多く見られる。
 - ・体内の熱が十分に作り出せない人や、手足の血管を収縮させる「交感神経」が常に優位な状態になっている人に多く見られる。
- 下半身型**
 - ・特に40代以降の女性に多い、腰から下の下半身だけが冷えるタイプ。上半身は、のぼせるような暑さを感じる人が多い。
 - ・腰とお尻のコリが原因になることが多い。
- 内臓型**
 - ・手足は温かいのに、腸など体の深部体温が下がる冷え症タイプ。
 - ・もともとの体質という人や、不規則な生活などが続いたり仕事などの肉体的・精神的なストレスを長く受け続けると、内臓型冷え症になるリスクが高いとされる。

下半身冷えは腰とお尻の筋肉のコリが原因だった！

下半身の冷えを引き起こす“お尻のコリ”を簡単にチェックする方法を紹介します。

- (1) まずいすに座り、片足をもう片方のひざの上に載せ、くるぶし辺りを押さえます。
- (2) 上げた方のひざをぐ〜っと下に下げます。すると、お尻の筋肉が伸ばされます。
- (3) このとき、お尻の筋肉のつっぱりや痛みを感じたら、筋肉がこっている証拠。

下半身型冷え症につながる可能性があります。左右5秒、5回ずつ行くと効果的です。

※コリを感じている方も、このストレッチをすることでお尻の筋肉（梨状筋）もほぐれて、コリも解消されます。

内臓型冷え症とは？ 人間の体は暑いとき、手足など体の表面の血管を開くことで熱を逃がします。

一方で寒いと、手足の血管を細くし体の熱を外に逃げにくくします。

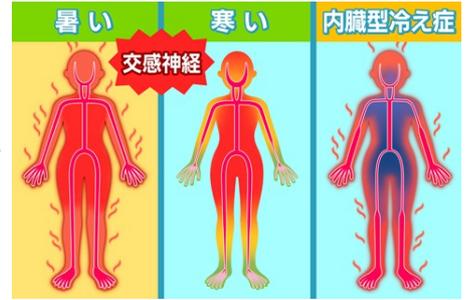
そのような血管の太さをコントロールしているのが「交感神経」です。

ところが、この交感神経の働きが弱まっているのが「内臓型冷え症」なんです。

そのため、寒くても体の表面の血管が開いたままになり、

体にたまっていた熱はどんどん逃げていってしまいます。

その結果、体の中心にある内臓の温度が低下してしまうのです。



医師：東洋医学研究所附属クリニック・川嶋朗さん

内臓型冷え症 チェックリスト

伊藤剛先生監修の、内臓型冷え症が見分けるチェック法を紹介します。

- (1) 手足を触ると温かい
- (2) 汗をかきやすい
- (3) 食事量は比較的多いほうだ
- (4) 寒い所にいると下腹部・太もも・二の腕が冷える
- (5) 冷えたときにおなかにガスがたまりやすい

※ 1 にチェックがついた人で、そのほかにも 2 つ以上の項目が当てはまると内臓型冷え症の可能性が高いということです。

冷え症体質を改善する簡単な方法を 3 つ、以下に紹介します。

足先の冷えに悩む、四肢末端型・半身型におすすめ“足のストレッチ”

足先まで血流をよくし、足の冷えを改善します。



1. 片足を組んだ姿勢から足の指を手で覆うように持ち、足裏側に強めにぐいっと曲げ、5 秒数えます。
2. 数え終わったら手をぱつと離し、5 秒待ちます。これを左右 5 回ずつ繰り返します。



3つのタイプにおすすめ“ぶらんぶらんウォーキング”

手足の末端まで血を巡らせるウォーキング。続けるうちに、全身の血行もよくなり冷え症の体質が徐々に改善されるといいます。

1. 肩の力を抜き、胸を張って立ちます。
2. 両手のひじを伸ばしてぶらんぶらんと大きく振りながら、できるだけ大股で歩きます。ひじを曲げると肩の筋肉が緊張し、肩こりの原因となります。



※歩く目安は、1日10分程度。1人でマイペースに歩くこと、体温が上がりやすい夕方に歩くのがポイントです。

3つのタイプにおすすめ“入浴法”

お湯の温度は41度くらいにしてください。

1. 体を斜めにして首は湯船の縁に乗せ、首までしっかりつかります。体が温まったら、血液の循環をぐっと高める背中ストレッチを行います。
2. まず、肩と両ひじを背中側の湯船につけ、首を上げます。胸を張るように、後ろの腕を引き、左右の肩甲骨を寄せ、5 秒数えます。
3. これを 2 回ほど行ったら力をゆるめて休憩します。入浴時間は、5 分ほどで十分だそうです。