

冷えは万病の元！ 冬の冷えを侮るな！



「冷えは万病の元」といわれますが、そのリスクが改めて注目されています。冷えが遠因になって、ドミノ倒しのように複数の病気を発症し、最終的には死につながる病気になるというリスクです。冬は冷えを悪化させやすい季節。今回は冷えの原因や対策についてご紹介します。

「冷え」とは？

私たちは体温(平熱)を保つために、①体内で熱を作り、②その熱を全身に届け、③熱を逃がさないようにしています。これらの働きが低下すると冷えの症状が起



きます。つまり、本来の体温を保てない状態が全身もしくは部分的に起きているのが冷えなのです。

冷えの症状は指先や足先、お腹や肩といった部分的な

冷えから全身の冷えまで人それぞれです。冷えがひどくなると、不眠、頭痛、肩こり、むくみなど、さまざまな不調が現れます。さらに、冷えが続くと慢性的な血行不良や免疫力の低下などを招くことから、多くの病気の根源に冷えがあるといわれています。冷えは「ちょっとした不調」と思われがちですが、しっかりと予防・改善に努めましょう。

冷え対策は 筋肉量と血行促進

冷え対策の基本は、体内で熱を作り、循環させ、逃がさないという体温を保つ働きを低下させないこと。

体内ではさまざまな器官で熱を作っていますが、最大の発熱器官は筋肉です。ウォーキングやストレッチなど適度な運動で筋肉量を



減らさないようにしましょう。体を締め付ける服や下着は血流が滞り熱の循環を妨げるので避けるようにしてください。

体を温める食習慣

食事は冷たいものを避けて温かいものを中心にした献立にしましょう。よく噛んで食べることも重要です。よく噛んで食べると消化吸収がスムーズになり胃腸で作る熱が増えやすくなります。



さらに、食品には体を温める食品と冷やす食品がありますので、冷やす食品の食べ過ぎには注意してください。体を温める食品は、肉や魚、根菜類。ほかに豆類と

納豆などの大豆製品などです。逆に体を冷やす食品は、葉物野菜、果物などですが、摂りすぎないようにしまし

よう。
なお、例外もありますが、冬が旬の食品や寒い地方の食品、色の濃い食品は体を温め、夏が旬の食品や南方の食品、白い食品は体を冷やす、という目安もあります。

自分の体温を知る

発熱時にしか体温計を使わない人が多いと思います



が、冷えなどの体温が下がる不調の確認にも体温計は役立ちます。そのためには自分の普段の体温(平熱)を知っておくこと。起床後の飲食をする前か、就寝直前に体温を測定して記録し続けることで、自分の平熱が何度何分なのか確認できます。

冬は冷えが悪化しやすい季節です。ちょっとした不調の冷えが大病の根源にならないようにしてください。