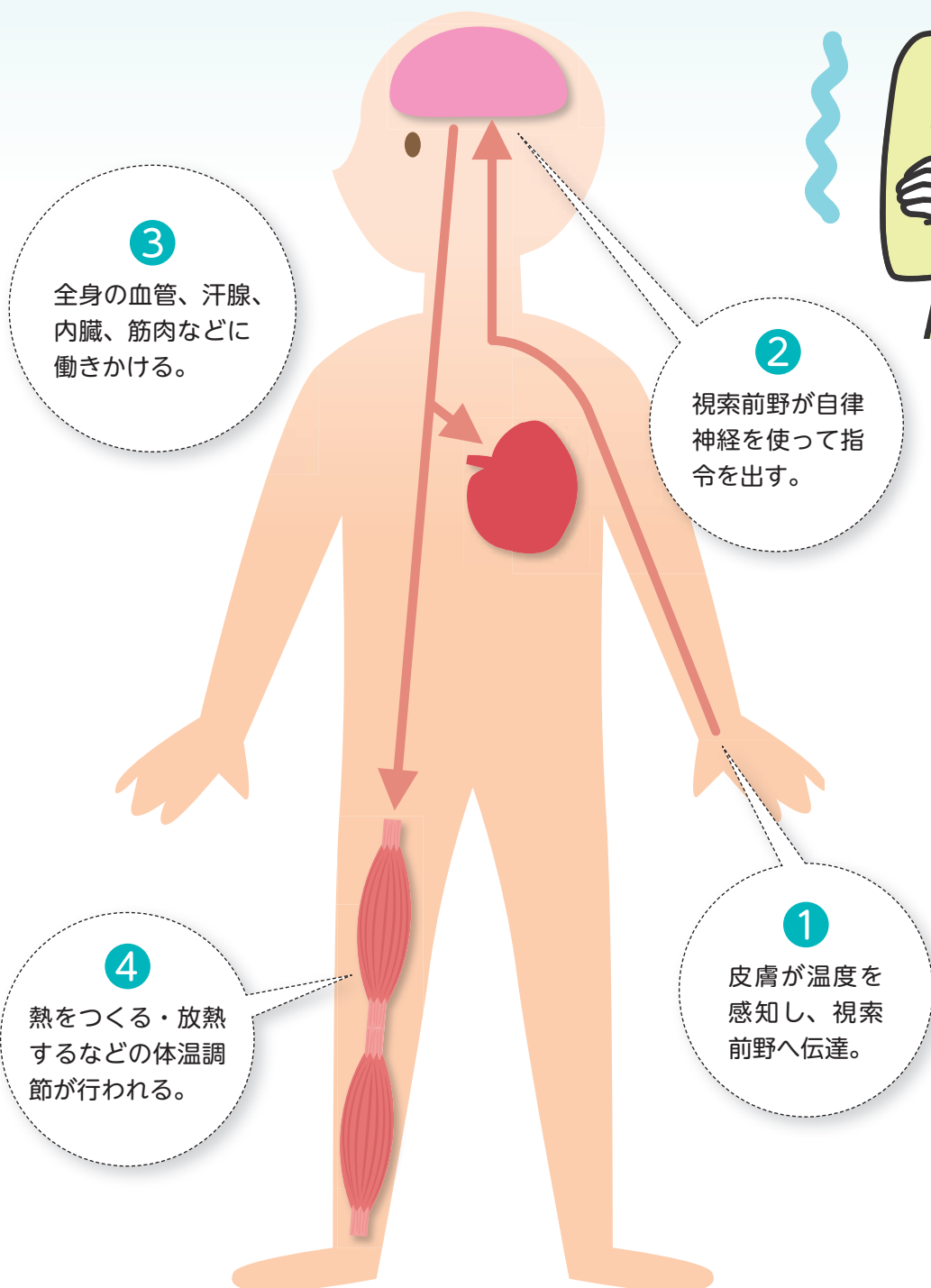


冷えとりガイド

冷えは多くの方が悩む健康問題。

なぜ人は冷えるのか……。冷えに悩む方はもちろん、寒い季節を健康に過ごしたい方にも必見です。



体温を調節する

人は、脳の視床下部にある「視索前野」という領域で、体温調節を行っています。これは、暑い・寒いといった外気温を意識の上で感じるのとは別に、無意識で行っています。視索前野は身体を守るために、全身に指令を出して体温を一定に保とうとしますのです。

熱はどいどいつくらわれる

視索前野が寒さを感じると、以下の方法で熱をつくりだすよう指示します。

筋肉を動かす

熱は筋肉を動かすことで生み出されます。寒いときに鳥肌が立つのは、皮膚にある立毛筋が収縮することで熱をつくっているためです。

脂肪を燃やす

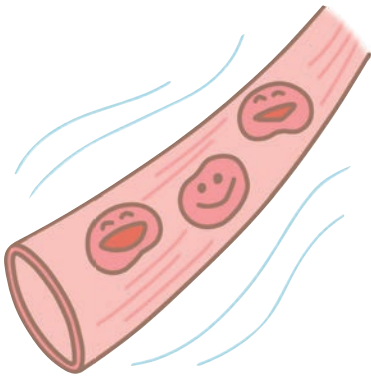
首や脇の下、心臓や腎臓のまわりなど限られた場所に存在する褐色脂肪細胞に、白色脂肪細胞を燃やして熱をつくるように指示します。

食物を消化・吸収する

内臓が食物を消化・吸収するとき、栄養素の分解や合成が起こります。これは代謝と呼ばれ、代謝によっても熱が作られています。

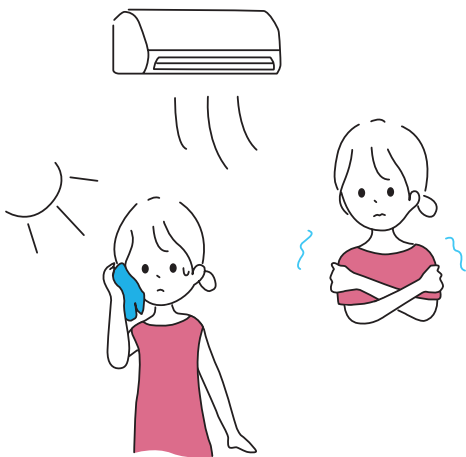
熱はどうやって運ばれる

作られた熱エネルギーは、血液にのって全身へと運ばれます。血液には酸素や栄養素を全身に運ぶ役割があり、代謝とも関係があります。そのため、血液の状態がドロドロだったり循環が滞っていたりすると、熱エネルギーを全身に運ぶことができません。また、血液が不足していてもスムーズに熱エネルギーを運ぶことができず、毛細血管の先まで血液がなかなか届かないため、身体が温まらなくなり冷えを招きます。



熱を守るしくみ・逃がすしくみ

寒さを感じた視索前野は、全身の血管に指令を出し、皮膚表面に近い血管を収縮させ、血液が流れる量を減少させて身体の内部に血流を集め、熱を外に逃がさないようにします。暑さを感じた場合は、血管は身体の内部の熱を身体表面に運び、血管を拡張させて放熱します。また、汗腺に働きかけることで汗を出し、気化熱によって身体表面の温度を低下させたりもします。



作った熱エネルギーを全身にくまなく運び、かつ、作った熱エネルギーを逃がさないためには、血流が重要です。

血行不良の原因となるもの

脂肪過多

脂肪には血管が少ないため、体内を温める機能が低くなる。

筋肉不足

筋肉が減ると体内で効率よく熱を生産できなくなる。

食生活の乱れ

身体を冷やす冷たい飲食物や、ジャンクフードの食べ過ぎが血流を促すビタミン・ミネラルの不足を引き起こす。

鉄分不足

赤血球のヘモグロビンの成分である鉄分が不足すると、酸素を運ぶ量が減る。

ホルモンバランスの不調

閉経前後は女性ホルモンのエストロゲンが減少し、自律神経の働きが低下する。

月 経

女性は子宮や卵巣があるため内臓の血流が滞りやすく、月経時は基礎体温が低くなり、冷えやすくなる。

自律神経の乱れ

自律神経が乱れると、体内の血流を調節し、体温を適度に保つはたらきが低下し冷えを招く。

ストレス

緊張やストレスで身体がこわばると、筋肉の硬直による血行不良を引き起こす。

運動不足

慢性的な運動不足は、動脈硬化や血管の老化を早める。

便 秘

腸に便が溜まった状態は、腹部全体の血流を妨げ、冷えを招く。

喫 煙

喫煙は血管を急激に収縮し、血流が悪くなる。動脈硬化や老化も早まり、代謝も低下する。

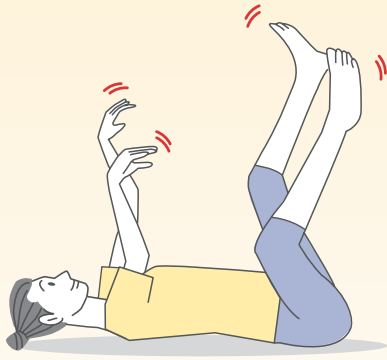
薄着・衣類の締め付け

手首・足首・首の冷えやすいポイントが露出した服装は身体を冷やす。また、ピッタリした服装も血行不良を招く。

冷えない身体になるための温活習慣

① 深呼吸とストレッチで 適度に筋肉を動かす

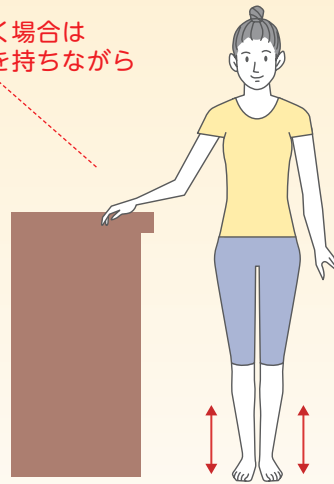
筋肉を適度に動かし、柔軟性を高めることは、
血液循環を促進する効果があります。



手足ぶらぶら

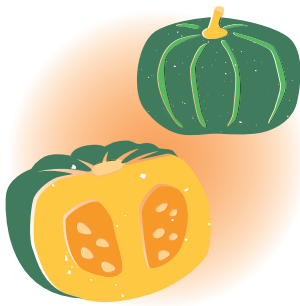
仰向けになって、両手両足を天井に向けてぶらぶらと振ります。30秒～1分ほどを目安に。手足の末端に溜まった血液を心臓に戻すポーズです。

ふらつく場合は
机などを持ちながら



かかと上げ下げ

つま先を地面につけた状態で、かかとを上下させます。座ったままでも効果的です。ふくらはぎが締まる感覚があると良いでしょう。



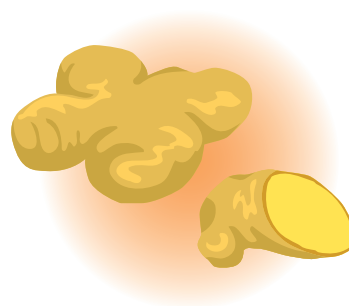
かぼちゃ

胃の働きを助け、体を温めることで疲労回復にも役立ちます。



しそ

香り成分に発汗作用があり、活性酸素の除去にも役立ちます。



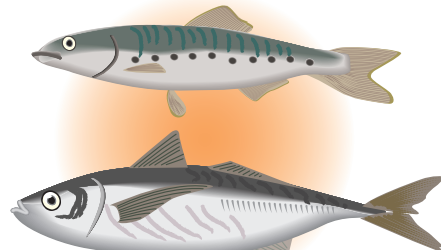
しょうが

加熱すると「ショウガオール」という成分が増え、より効果的。



にんにく

薬膳では、風邪予防、体の温め、解毒などさまざまな働きがある食材です。



鱈・鰯

血液をサラサラにするEPAの働きで、血流を促進します。

② 食事に温め食材をとり入れる