

あなたの冷えはどのタイプ？

冷え症 タイプ診断



寒くなると体が冷えて不調を感じるという人も多いのでは。

自分の冷え症タイプを知って準備すれば、今年は少し楽に過ごせるかもしれません。

質問に対して A～D のいずれかを選び、○をつけましょう。

一番○が多かった所が、あなたの冷え症タイプです。

①冷えの状態は？

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| A 手足が冷える | B 足は冷えるが手は温かい |
| C おなかを触ると冷たい | D 他者から手足が冷たいと言われる |

②汗のかき方は？

- | | |
|----------------------|--------------------|
| A あまりかかない | B 上半身にかきやすい |
| C 全身にかき、冷えやすい | D ほとんどかかない |

③食事の量は？

- | | |
|----------------|--------------|
| A 控えている | B 普通 |
| C 多め | D 少なめ |

④生活習慣は？

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| A 運動不足 | B 座っている時間が長い |
| C 冷たい食べ飲み物を好む | D 体力が落ちてきたと感じる |

A

四肢末端型

B

下半身型

C

内臓型

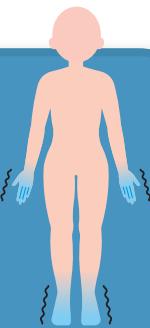
D

全身型

※○が同数ある場合は、両方のタイプを持つ「混合型」の可能性があります。

(A) が一番多い

四肢末端型



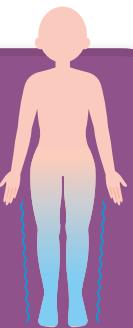
女性に多い。食事や運動量が不足し熱量が少ない。交感神経が過敏で手足の血管が収縮しやすく、手足先から冷えていく。

これで解決！

体の熱量を増やすために、運動習慣を取り入れ、たんぱく質を含む栄養バランスの良い食事をしっかりとりましょう。貧血やむくみにも注意しましょう。

(B) が一番多い

下半身型



下半身の筋肉が凝り、血流が悪くなつて冷える。男女ともに多い。上半身だけ熱くなる「冷えのぼせ」が起きることも。

これで解決！

お尻の筋肉(梨状筋)をほぐすストレッチをしましょう。長時間座りっぱなしなど、同じ姿勢にならないように注意しましょう。

(C) が一番多い

内臓型



胃腸が弱く、筋肉の少ない人に多い。交感神経の働きが弱いため、熱が逃げやすく、体の表面は温かいのにおなかなど体の中が冷える。冷えを自覚しづらい。

これで解決！

できるだけ冷たい食事を避け、カイロや腹巻きでお腹や骨盤周りを温めることを意識しましょう。規則正しい生活で自律神経を整えるのも大切です。

(D) が一番多い

全身型



基礎代謝が低下し、常に体温が低い。一年を通して寒さを感じ、冷えが慢性化していることも。体质や不摂生、極端な体力低下などが原因。

※女性の場合、甲状腺の機能低下によって引き起こされる場合もある

これで解決！

体の中から温めることを考えて、食事・運動・睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。生姜やネギなど温め食材も有効です。