

## 『冷え』は万病のもと！っていいですよ

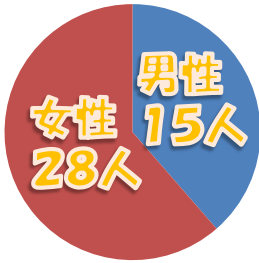
あなたは冷えで困ったことはありますか？  
 「足先が冷たくて眠れない」、  
 「お腹が冷えて膝掛けが手放せない」  
 ……など、カラダが冷えることで  
 様々な不調が引き起こされます。



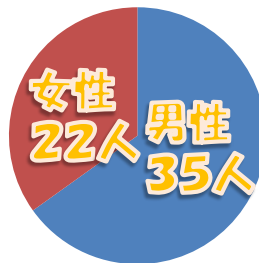
城西国際大学学生100人に緊急アンケート！

男女50人ずつに聞きました。

### アンケート1. あなたは『冷え』で困ったことがありますか？

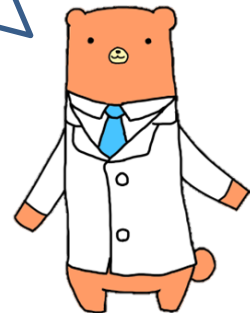


はい 43人



いいえ 57人

20歳前後の若者でも、こんなに多くの方が悩まされているということが分かりました。



### ★男性も冷えにご注意！

冷えは女性特有の悩みだと思われがちですが、冷えは男性・女性問わず起こる可能性があります。男子学生からも、

- ・手足の冷え
- ・湯船に浸かると自分のカラダが冷たいのが分かる
- ・冷たい飲み物を飲むと下痢になる

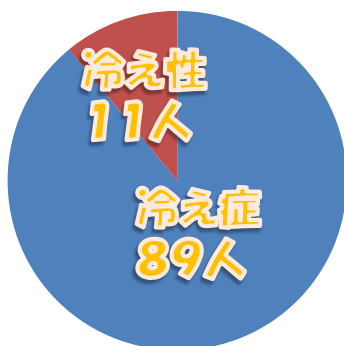
などの声が聞かれました。

10代～60代の一般男性600人を対象にしたアンケートでは、冷えによる症状を訴えている人が約70%います。(ライフメディア リサーチバンク調べ)  
 上記の症状のほかに、腰や肩の痛み、むくみ、疲れがとれない、睡眠不足などがあがっています。

これらの症状はもちろん女性にも共通してみられます。しかし、男性は女性と比べ、冷えへの意識が低いのではないのでしょうか。『冷えは万病のもと』と言われる。この機会に『冷え対策』をしてみませんか？

## アンケート2. 冷え性？冷え症？どちらが正しいの？

「冷え症」とも「冷え性」とも表記されていて、どちらを採用すべきか迷います。あなたはどちらが正しいと思いますか？



「冷たくなる症状だから」(21歳男子)  
「冷えるのは病気だと思うから」(19歳女子)



実は、「どちらの字でも正解！」というものでもなさそうなんです。東洋医学的立場では冷えを病気として「冷え」や「冷え症」、西洋医学的立場では冷えを病気としないで「冷え」や「冷え性」の字とされています。ここでは区別せずに「冷え」と表記します。

### ★あなたはどのタイプ？

自分の症状から『冷え』のタイプを知り、適切な対策を取りましょう。

#### タイプA 自律神経の乱れ

自律神経とは身体機能のバランスを保つ神経です。ストレスや不規則な生活で自律神経が乱れることにより、体温調節などが上手くいかなくなるタイプ。



規則正しい生活をして十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。また、適度な運動をすることも、自律神経を高めることにつながります。

#### タイプB 皮膚感覚の乱れ

サイズの合わない衣類や靴などでカラダを締めつけると血行が滞り、皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため、体温調節が難しくなるタイプ。

サイズの合った衣類や靴を身に着けて、血行を改善しましょう。また、手袋やマフラーなど、防寒グッズを活用しましょう。



## タイプC 血液循環の悪化

貧血、低血圧や循環器系の疾患がある人は、血液の循環が悪くなってしまい、カラダの熱を隅々まで送り届けられず、それが冷えにつながるタイプ。

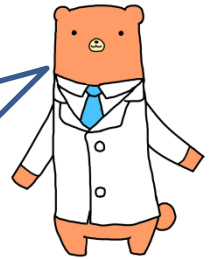


後ほど紹介する「カラダを温め血流を良くする食事」を心がけましょう。また、半身浴をしたり、マッサージをしたりするのも効果的です。

## タイプD 筋肉量の減少

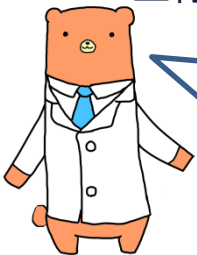
カラダの熱は筋肉を動かすことによりできるので、運動不足の人や筋肉量の少ない人は熱を作りづらく、筋肉が少ないことから血流量も少なくなり、カラダが冷えるタイプ。

タンパク質をたくさん摂ることを心がけましょう。また、筋力トレーニングで筋肉量を増やすことも効果的です。



## タイプE 女性ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり更年期になったりして、脳に負担がかかると、女性の心身をコントロールする、女性ホルモンの分泌が乱れ血行の悪化などから冷えにつながるタイプ。



規則正しい生活を心がけ、ストレスを溜めないようにしましょう。また、規則正しい食事や、適切なサプリメントの摂取も効果的です。

## ★自宅でできるセルフケアを紹介します！

### 1. ハーフティー

このレシピは、カラダを温める働きやリラックス効果があり、ハーブの豊かな香りが疲れを癒します。

レシピ～ティーカップ2杯分(約160 mL/杯)

シナモン …………… 小さじ1/2  
ジャーマンカモミール …………… 小さじ1  
ローズヒップ…………… 小さじ1



## 2. 漢方



漢方において病気とは、『全身のゆがみ』と考えるため、一人ひとりにあわせた薬が必要となります。興味のある方は、お近くの漢方医・漢方薬局まで、ご相談ください。

## 3. 食べ物

食べ物には、カラダを温めるものと冷すものがあります。ここでポイントなのが、カラダを温める食べ物ばかり食べるのではなく、バランスよく食べるということです。下の表を用いて、冷えを改善しましょう。

食べ物	カラダを温める	中間	カラダを冷やす
穀類	もち米、米麴	米、玄米	そば、小麦、麩
果実類	もも、ライチ、干し柿	りんご、ぶどう、ブルーベリー	いちご、みかん、柿、すいか
魚介類	いわし、あじ、さば、ぶり、まぐろ、赤貝	かつお、さんま、イカ、かき	カニ、タコ、しじみ、うに、ハマグリ
野菜類	しょうが、にんにく、玉ねぎ、かぼちゃ	とうもろこし、白菜、キャベツ	きゅうり、セロリ、みょうが、レタス
肉類	鶏肉、鶏のレバー	牛肉、豚肉、鴨肉	牛タン、馬肉

(参照：日本中医食養学会(2009)『現代の食卓に生かす「食物性味表」改訂版』仙頭正四郎監修、燎原書店。)

主食にパンという方も多いかと思われそうですが、お米やお餅も食べるようにしましょう。おかずとしてしょうが焼きやぶりの照り焼き、オニオンスープなどの料理もいいですね。

### ★医療機関での受診をお勧めする場合



- ・全身がむくんでいるとき
- ・極端に冷えがひどいとき
- ・夏に空調の有無に関わらず冷えと全身のだるさが回復しないとき
- ・冷たいものに触れた後、冷えが治らず、血の気がなくなってきたとき

以上の症状が現れた際は、身近な医師や薬剤師に相談してください。

### アンケートの様子



100人目!!!