

## テーマ：夏の冷え性

最近、胃や腸の調子が悪かったり、からだに常にだるく感じ、寝ても疲れが取れないなど身体の不調はありませんか？もしかしたら、夏の冷え性かもしれません。冷え症というと寒い冬をイメージしますが、実は夏の冷え症で体調を崩す人が多く油断は大敵です。夏の冷え性の原因となる習慣を見直して、有意義な夏にしましょう。

## 夏の冷え性の症状

夏の冷え症は内臓が冷えていることが特徴です。

体が冷えると血行が悪くなります。

血液は体の末端にまで酸素や栄養を運ぶ重要な役割を担っていますが、

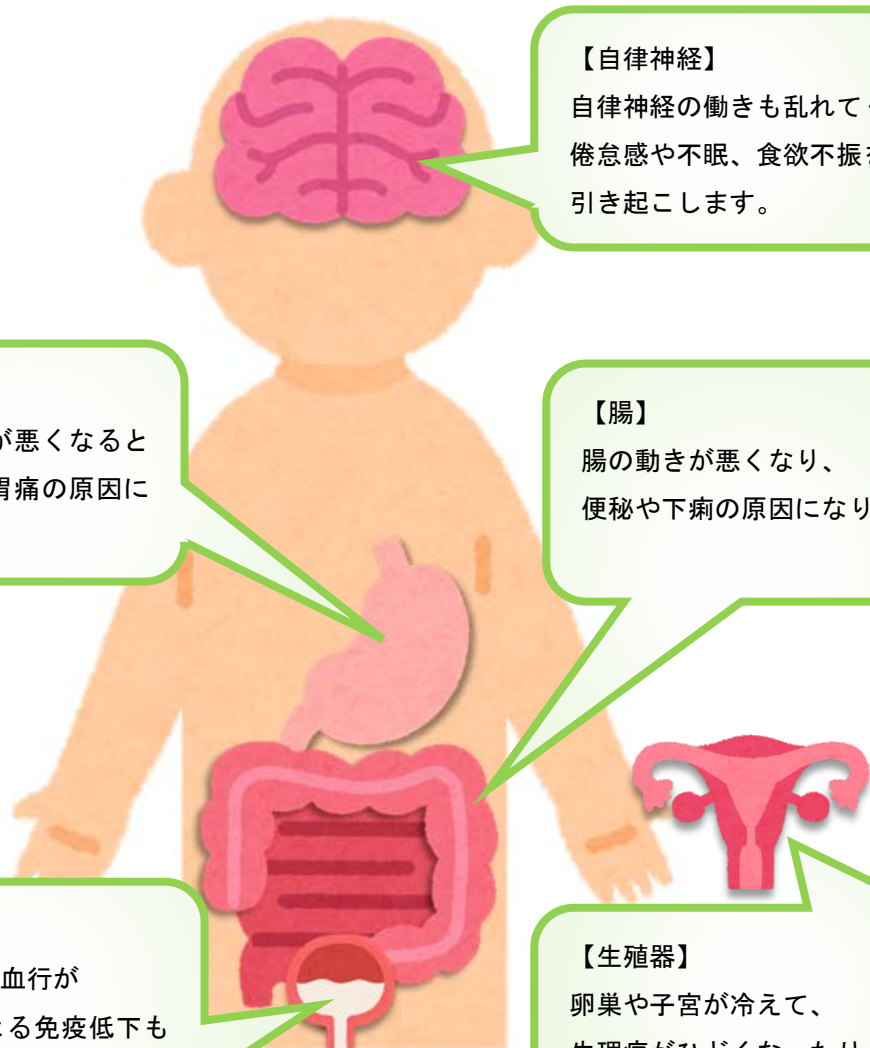
血流が滞ると必要な成分が届かないばかりか、老廃物が回収されにくくなってしまいます。

また、体温が下がると免疫力や代謝も低下することがわかっています。

免疫力が低下するとウイルスや細菌に感染しやすくなります。

代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れにもつながります。

夏の手足の先は温かいので、内臓の冷えは冷え症と気づきにくいのが特徴です。



### 【自律神経】

自律神経の働きも乱れてくると、倦怠感や不眠、食欲不振を引き起こします。

### 【胃】

冷えにより腹部の血行が悪くなると消化不良や食欲不振、胃痛の原因になります。

### 【腸】

腸の動きが悪くなり、便秘や下痢の原因になります。

### 【膀胱】

下半身が冷えて腹部の血行が悪くなると、冷えによる免疫低下も相まって膀胱炎の原因になります。

### 【生殖器】

卵巣や子宮が冷えて、生理痛がひどくなったり、生理不順につながります。

## 夏の冷え性の原因

### ① 過剰な水分摂取

水分を過剰に摂取すると、排出できなかった余分な水が体に残ってしまい、体を冷やしてしまいます。

成人が飲む1日に必要な水分量は、約1.2~1.5リットルといわれています。

1回にコップ1杯程度(約200ml)を6~8回程度に分けて飲むようにしましょう。

小まめに水分をとることは、熱中症予防にもなります。

### ② 冷やす食べ物中心の食生活

東洋医学では、以下のような食べ物がからだを冷やす食べ物とされています。

からだを冷やす食べ物			
穀類	米、小麦、そば	肉類	牛肉、豚肉、卵
いも・いも類加工品	山芋、こんにやく	乳製品	牛乳・バター
砂糖・甘味類	白砂糖	野菜類	レタス、きゅうり
油脂類	-	果物	すいか、バナナ
種実類	小麦、そば	藻類	もずく、わかめ、寒天
豆・豆類加工品	大豆、あずき、豆腐	飲み物	緑茶、コーヒー
魚介類	イカ、タコ、牡蠣	調味料・香辛料	しょうゆ、食塩

夏が旬の野菜はからだを冷やす効果があるといわれています。

また、スルッと食べやすいそうめんもまたからだを冷やす食べ物なので、

多く食べるとからだを冷やす原因になります。

### ③ 運動不足

体温の4割を産生しているのは筋肉です。もともと女性は男性より筋肉の量が少ないため女性の方が冷え性が多いといわれています。しかし現代は、日常的な運動不足や加齢が原因で男性も筋肉量が減っているので、男性でも冷え症に悩む人がいます。

そのため、夏に限らず筋肉づくりができる運動習慣が必要です。

自分では冷えていないと思っていても、実は冷えている人は多いです。

まずはセルフチェックで、冷えているかどうか確認してみましょう。

#### 冷え症セルフチェック

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 首や肩、背中にコリやハリがある
- 下半身太りが気になる
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 手足がむくみやすい
- 便秘や下痢になりやすい
- 身体から強い臭がする
- 頭痛がある
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 生理痛が重くてつらい
- 肌がかさかさしている
- 下腹部に触れると冷えている

3つ以上のあてはまった場合は、夏の冷え性が考えられます。

改善法を実践しましょう。

## 夏の冷え性の改善方法

### ① 食生活を見直す

東洋医学では、からだを冷やす「陰性食品」とからだを温める「陽性食品」に分けられると考えられています。

陰性食品は暑い土地の原産で夏が旬、色が薄く、水分が多い傾向にあります。

陽性食品は発酵食品や寒い土地が原産で冬が旬、色が濃く、水分が少ない特徴があります。できるだけ、からだを温める食べ物を食生活に取り入れていきましょう。

からだを温める食べ物			
穀類	玄米	肉類	羊肉、鹿肉、鶏肉
いも・いも類加工品	-	乳製品	チーズ
砂糖・甘味類	黒砂糖	野菜類	根野菜
油脂類	ごま油	果物	りんご、さくらんぼ
種実類	くるみ、松の実	藻類	-
豆・豆類加工品	そら豆、納豆	飲み物	ウーロン茶、紅茶
魚介類	イカ、タコ、牡蠣	調味料・香辛料	味噌、山椒、唐辛子

### ② 夏用の腹巻でお腹を温める

お腹には大切な臓器や血液が集まっています。

お腹を温めると臓器の働きがよくなり、全身に温かい血液を送ることができます。

また、腸には病気を防ぐリンパ球が全体の6~7割集まっているので、腸を温めて活性化すると免疫力がアップします。

また、首・手首・足首の3つの首は冷えが入り込みやすい場所です。

冷房の中で過ごすときはカーディガンやストールなどを常備して、冷えを感じたらすぐに身につけるようにしましょう。



### ③ 湯船に入って体温を上げる

じわっと汗が出るまでつかれば、体温も約1度上昇するといわれています。

また、湯船につかれば下半身に水圧がかかり、血液やリンパ液が押し上げられてむくみが改善します。

内臓の働きも活発になり代謝のアップにつながります。

夏はシャワーですませがちですが、1日冷房にさらされた体は冷え切っています。

夜の入浴は5~10分でもいいので必ず湯船につかりましょう。



### ④ 運動で筋肉量を増やす

筋肉量が多いとたくさんの熱が作れるため、体が冷えにくくなります。

筋肉の約70%は下半身に集中しているので、太ももやお尻などを意識して鍛えると効率的に増やせます。

エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う、家事や歯磨きのときにつま先立ちをするなど

日常的な動作でも運動を取り入れることができます。

最近調子が悪いと感じている人は、もしかしたらからだがか冷えているのかもしれない。

「冷えは万病の元」と言います。生活習慣の見直しをしてみたいはかがでしょうか。

