

健康だより (女性の健康)③ 冷え性と冷房病

<女性の8割以上が悩む冷え性とは？>

「寒いわけではないのに手足が冷える」「ベッドに入っても足が冷たい」などただの寒がりとは違い体全体は寒さを感じないのに部分的に「冷え」を感じる症状を言います。寒い冬はもちろんのこと冷え性の人は夏でも冷えてしまいます。西洋医学では「冷え性」という病名はありませんが、東洋医学では血液の流れが滞っている状態を「血の道症」と呼びれっきとした病気とされています。

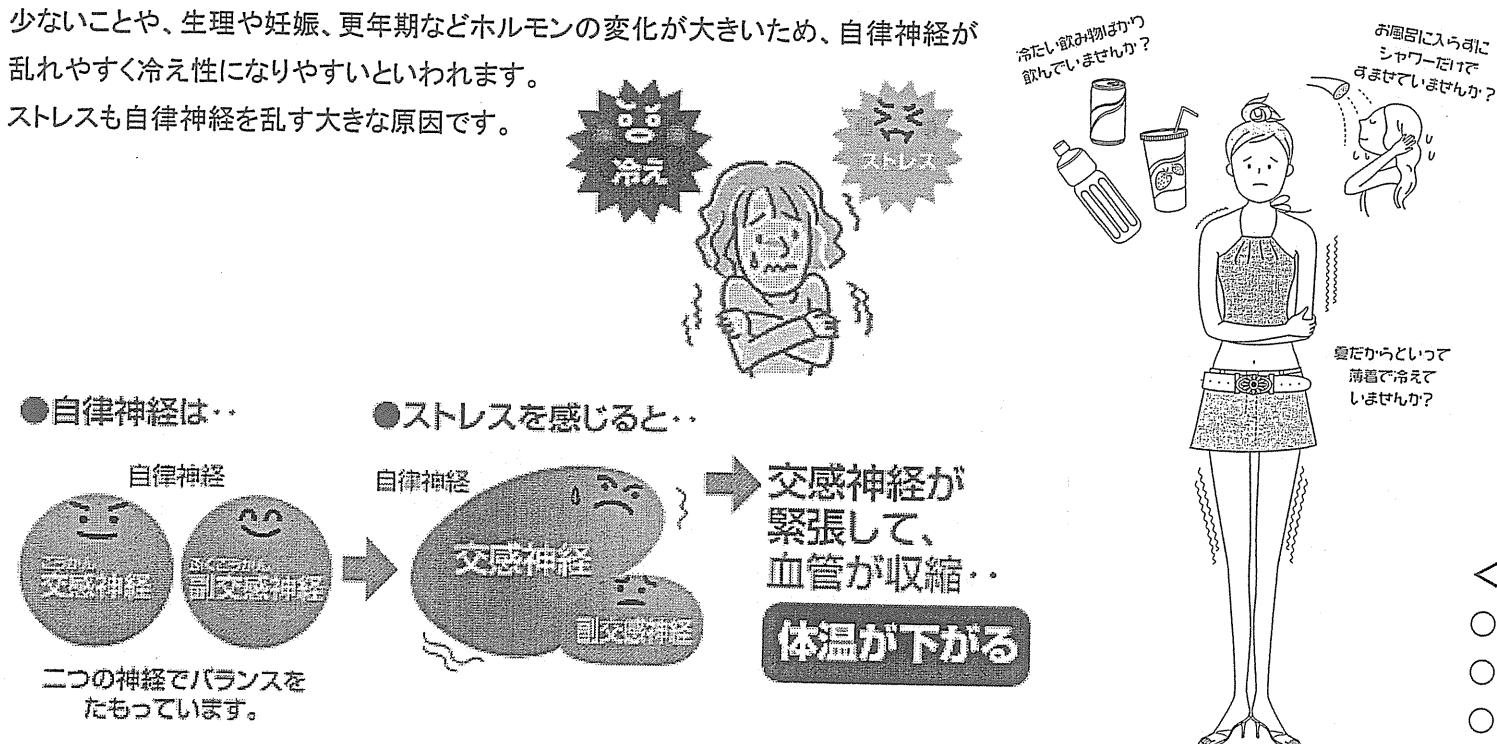
末梢の血管の血行が悪くなることで起こり、特に手足は心臓から遠く血液の循環が悪くなるため症状が出やすくなります。様々な原因が絡み合って血行が悪くなるのですが、中でもホルモンの変動やそれに伴う自律神経のバランスの乱れが大きな原因です。

そのため冷え性の人は逆にのぼせたり、顔がほてったりする症状が同時に見られることも多いのです。

<女性に冷え性が多いわけ>

一般的に女性は皮下脂肪が多く寒さに強いといわれますが、逆に脂肪は熱を通しにくく一度冷えると温まりにくい性質があります。また男性に比べて熱を作り出す筋肉量が少ないことや、生理や妊娠、更年期などホルモンの変化が大きいため、自律神経が乱れやすく冷え性になりやすいといわれます。

ストレスも自律神経を乱す大きな原因です。



ストレス解消のポイントは、体を温め、冷えから体を守ること！

冷え対策…普段からの規則正しい生活や、適度な運動で自律神経の働きを正常化させ、血液の循環を良くすることが大切です。

①保温対策…温かい服装を心がける。特に女性は下半身を冷やさないように、下着やタイツ、靴下等でしっかりガード。体を締め付けるものは、血行を悪くするので避けましょう。

*ハイヒールは姿勢が不自然で血液の循環が悪くなります。またサンダルはつま先から冷たい風が入ってくるので冷え性の人はお勧めできません。

②入浴…体を温めるのにはお風呂が一番。

③運動…毎日の適度な運動が血液循環を良くし、自律神経も正常化します。

④食事…バランスのよい食事が基本です。体を温める香辛料(からし・わさびなど)も上手に取り入れましょう。

<夏の大敵 冷房病とは？>

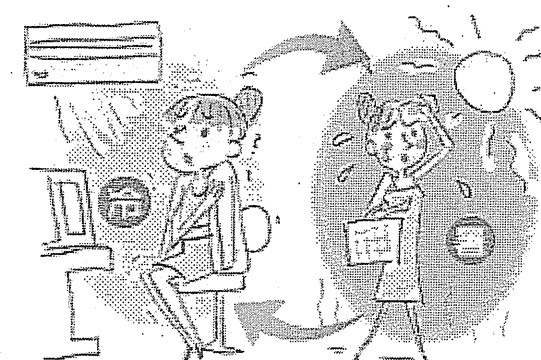
私たちの体は、体幹温度は夏でも冬でも一定に保たれています。手足が温度調節、いわばラジエーターの役目をして夏になると熱を逃がしやすい体質に変化しています。しかし、冷房の効いた室内で冷えが体内にたくさん入ってくると体内の熱が逃げすぎて「冷え」たり外気温との激しい温度差によって自律神経のバランスが崩れると様々な体調不良を起こします。

冷房病は冷え+自律神経失調症

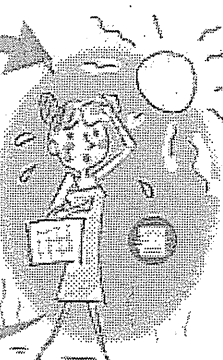
冷房病による「冷え」は体温の低下による症状に加え、自律神経のバランスが崩れることによる不調が加わります。夏場の冷えは軽視されがちですが、そのままにしておくと重症化する恐れがあります。

また症状からもわかるように美容にとっても大敵です

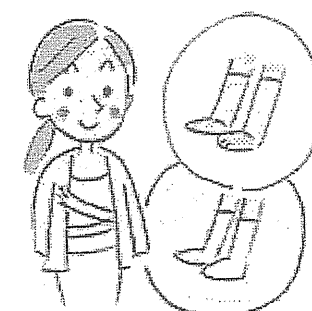
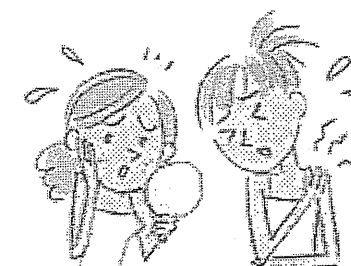
冷房病は女性の大敵！…食欲不振、肩こり、のぼせ、神経痛、めまい、不眠、便秘、だるさ頭痛、肌荒れ、疲れやすい、生理不順、手足の冷え、下痢、膀胱炎…等



▲クーラーなどで冷え過ぎた室内

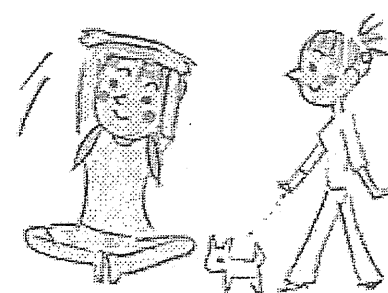
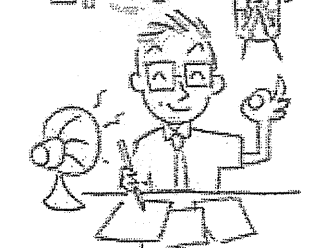


▲気温が高くむし暑い室外



冷房の
設定温度は

24~28℃



<冷房病対策>

- 衣服で調節…カーディガンや大き目のスカーフ、足には靴下など
- 軽い運動を心がける…ストレッチや散歩などで血行を良くする
- 外気との温度差を5度以内に…人間が対応できる温度変化の5度以内に調節
- 生活リズムの改善…夜更かしや夜中の食事などを避け、規則正しい生活を
- ゆっくり入浴…シャワーだけでは十分に体を温めることができない。
ぬるめのお湯にゆっくり入り、マッサージを行うなどして血行を良くする
- 体を温める食事…アイスクリームや清涼飲料水などのとりすぎは体を冷やす。
食事のバランスに気をつけて
- 寝るときに体を冷やさない…扇風機や冷房の風が直接当たらないように注意を
お腹や、足元はできるだけ冷やさないように、腹巻やあまり締め付けないふくらはぎ
サポーター等で寝冷え対策をしっかり

夏の冷房病が冬の冷え性につながる

夏こそ冷え対策を！

