

冷え性と低体温

<男女とも冷え性・低体温が増加！>

女性の二大疾患といえば、冷え性と便秘といわれるように、冷え性は女性特有の症状ですが、最近では男性にも増加しています。



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、単に寒がりと違い身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が、西洋医学では「冷え性」という病名はありません。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しています。

体温

人間の体温は、常にほぼ一定に保たれています。体温が上がれば汗をかくことで熱を発散させて体温を下げ、寒くて体温が下がれば身体を震わせることで体温を上げます。体温調節を行っているのが自律神経で、日本人の平熱は36～37度。体温の変化は健康のバロメーターになります。

一方、低体温は

平熱が35度台またはそれ以下で、身体全体が冷えて体温調節が正常に働かなくなる状態で、自覚していないことも多いのですが、最近は子供や男性にも増加し、身体にさまざまな悪影響を及ぼしています。

冷え性・低体温が引き起こす症状・病気

肩こり、頭痛、腰痛、花粉症、アトピー性皮膚炎、疲労感、メタボ、生活習慣病、肥満、不眠、貧血、めまい、動悸、息切れ、立ちくらみ、便秘、倦怠感、自律神経失調症、不妊、子宮がん、子宮筋腫、子宮内膜症、生理痛、生理不順、更年期障害 等



低体温は免疫機能が低下するため、風邪を引きやすくなるなど感染症にかかりやすくなったり、体内の酸化が進み老化のスピードが早まるといわれています。冷えや低体温は万病の元です。

冷え性・低体温の原因

食生活	加工精製食品の摂りすぎで、たんぱく質、脂肪、糖分の過剰摂取、ミネラル、ビタミンの不足による基礎代謝の低下。 1年中、同じ野菜や果物に囲まれ、冬でも冷たい飲み物やアイスで、温度調節機能が低下。
生活習慣	運動不足や睡眠不足による基礎代謝の低下。 冷暖房完備によるからだの季節調整能力の低下。
服装	身体を締め付ける下着。足を締め付けるハイヒール、寒い環境でのミニスカートや短いパンツで、血流障害。
喫煙	血管の収縮による血流障害。
自律神経失調症	緊張やイライラ、ストレスなどで、自律神経が乱れ血行が悪くなる。
貧血	鉄分不足などで貧血になり、身体が酸素不足になり全身でエネルギーを生み出せなくなる。
低血圧	運動不足や筋力不足、心臓のポンプとしての働きが弱くなり、血液が手足の先まで届きにくくなる。
ホルモン異常	女性は、生理や妊娠、更年期などホルモンの変化が大きく、血管のコントロールにも影響する。

冷え性・低体温を改善する方法を紹介します！



身体を温める食物をとる

生姜、にんにく、唐辛子、ゴボウ、大根、たまねぎ、レンコン、にんじん、にら、黒豆、ゴマ、味噌、肉類、魚介類、卵、チーズ、赤ワインなど
(反対に身体を冷やす食べ物は、冷たい飲み物やアイス、夏野菜、南方産の果物、糖分など)



運動する

ストレッチやウォーキングなど軽い運動を持続することや、時々汗をかくほどの運動が効果的



入浴で身体を温める

40℃前後のお風呂にゆっくり入るのがおススメ。
(水分補給を忘れずに)



温かい服装をする

レッグウォーマーで足を温める、ハイネックやマフラーで首を温める、腹巻でおなかを温める、冬にミニスカートをはかない、服を重ね着するなど
(身体を締め付けるものは避けましょう)



ストレスをためないように努める



同じ姿勢を長時間続けない



定期的に身体を動かす



規則正しい生活を心がけ、睡眠時間を十分にとる



タバコを吸わない



注意

高コレステロール・中性脂肪＋手足の冷え は生活改善の緊急サイン

脂質異常の指摘を受けて、手足の冷えを自覚する場合は、毛細血管の動脈硬化が考えられます。