

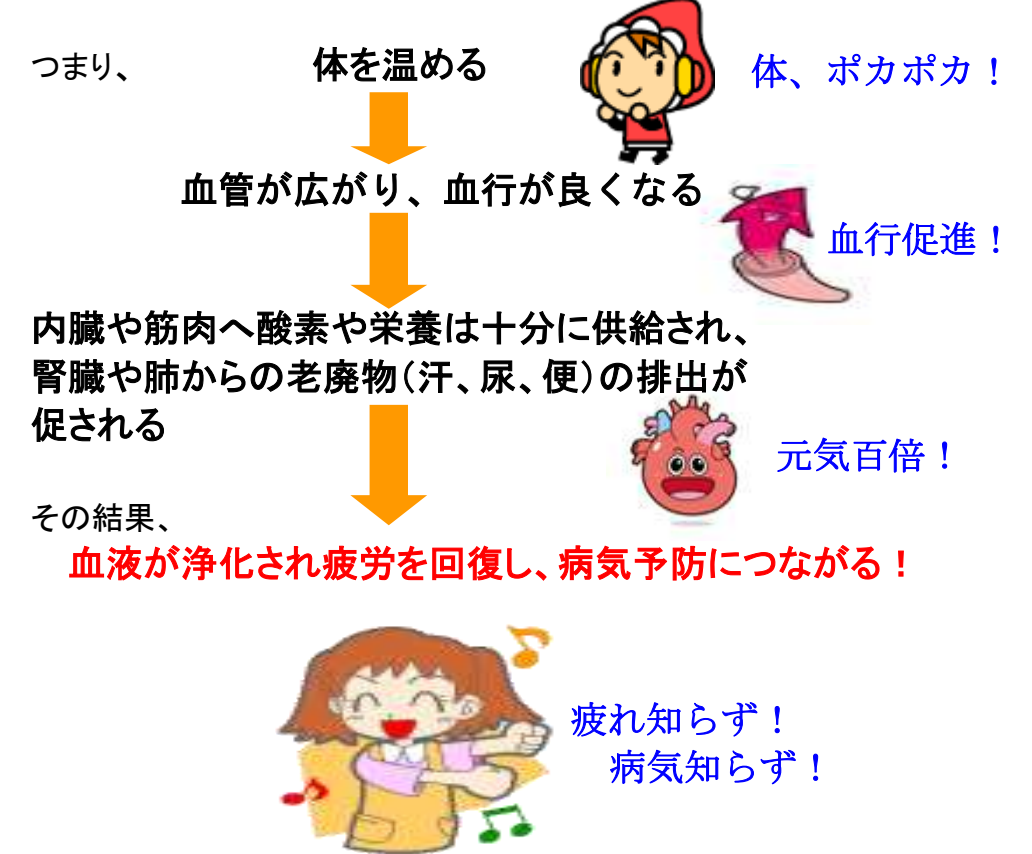
カラダ、温かくしていますか？

寒い季節になると、体の芯から冷えやすくなります。カイロに湯たんぽ、コタツに電気カーペットと体の外側からの準備は万全でも肝心の体の中はどうでしょうか？ お腹が冷えていませんか？ あなたの体はポカポカしていますか？ 寒い冬でもイキイキと元気に過ごすために、体をいつでもポカポカにしておくことが大切です。



体を温めるといいことがあるの？

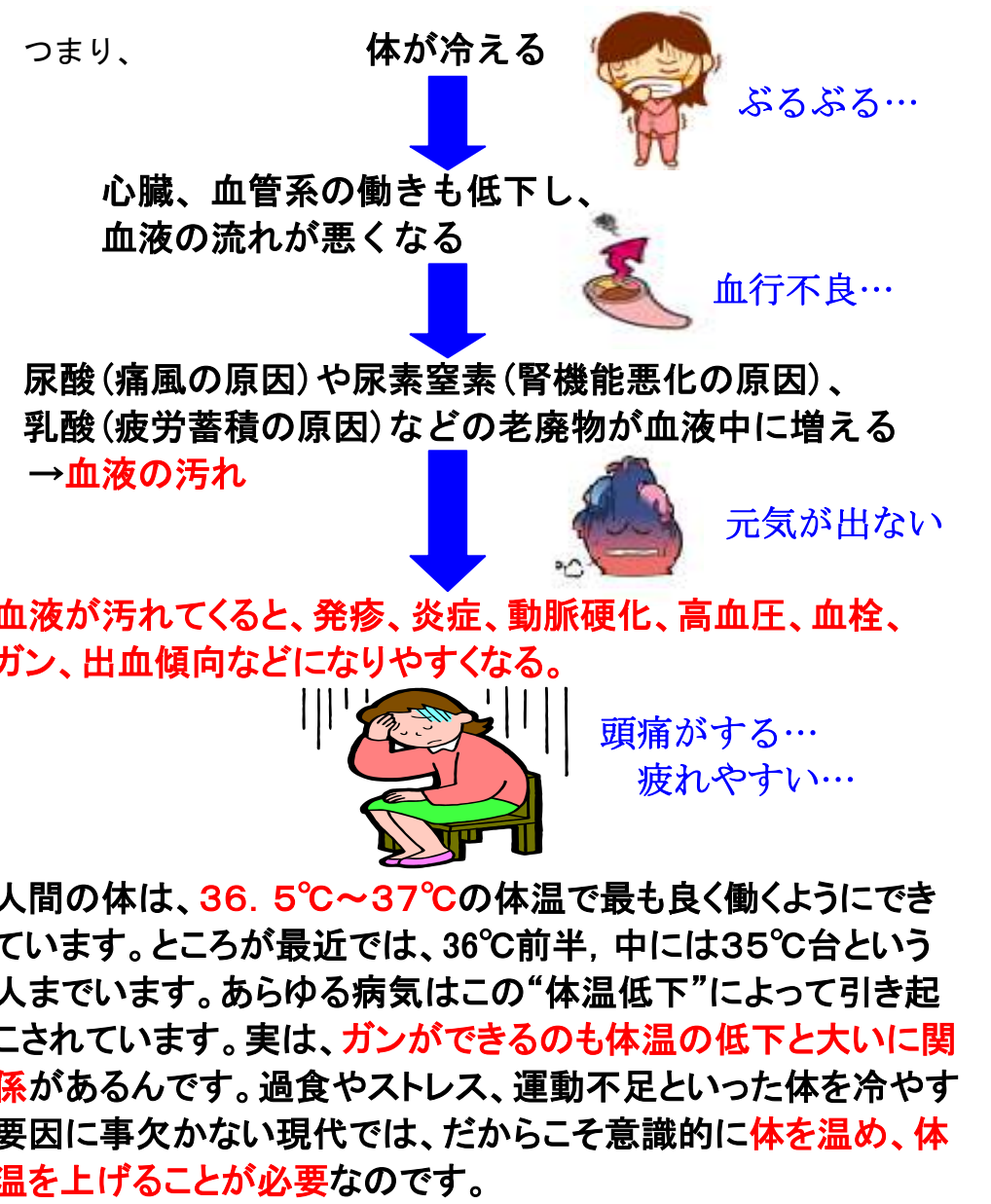
一口で言うと、**「体を温めると血液の流れが良くなり、病気の予防につながる」**



さらに、温熱効果や血行が良くなることにより**白血球(細菌やウイルスを攻撃し、感染を予防)の免疫機能が高まり、あらゆる病気の予防や改善**につながります。ほとんどの病気で発熱するのは、この白血球の働きを高めて病気を治そうとする**自然治癒力**の表れであると言われています。つまり、日頃から体を温める工夫をしておくことで、病気を防ぎ、治すことができるんですね。

それでは、体は冷えるとうなるの？

一口で言うと、**「体が冷えると、体の全細胞・臓器の代謝が悪くなる」**



体を冷やす要因

この寒い冬でも... 体を温かくする方法は？

1. 体を温める食べ物を毎日しっかり食べる！

体を温める食べ物(キーワード: **赤・黒・オレンジ**)

根菜類: ごぼう・にんじん・レンコン・ねぎ・玉ねぎ・山芋
 動物食品: 赤身の肉・卵・チーズ・魚・魚介類
 色の濃い食品: 赤ワイン・和菓子・黒砂糖・紅茶・ニラ
 北方産の果物: りんご・さくらんぼ・ぶどう・プルーン
 塩気のある食べ物: 味噌・醤油・明太子・ちりめんじゃこ・漬物

*** 色の黒っぽい食べ物(食材)、濃い食べ物(食材)、暖色(赤・黒・黄・オレンジ)の食べ物(食材)は体を温める。**
 たとえば黒豆、小豆、ひじきなどの黒に近い色をしているものは、体を温めます。また、白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖、白ワインより赤ワインなど色の濃いもののほうが体を温めます。肉や魚も、白身より赤身が体を温めます。肉の中でも、レバーや羊肉は、体を温める食材です。

*** 地下でエネルギーを蓄えた食べ物(食材)は体を温める。**
 地面の下に埋もれているものは、体を温める性質をもっています。

*** 水分が少なく硬い食物(食材)は、柔らかいものより体を温める。**
 柔らかい食物(食材)は、水分や油分を多く含み、体を冷やします。

*** 塩、すなわちナトリウム(Na)の多い食物(食材)は体を温める。**

体を冷やす食べ物(キーワード: **青・白・緑**)

水っぽい物: 水・酢・牛乳・ビール・コーラ・ジュース・生野菜
 南方産の物: バナナ・パイナップル・みかん・レモン・メロン・トマト・きゅうり・スイカ・コーヒー・緑茶
 白っぽい物: 白砂糖・化学調味料・化学薬品
 柔らかい物: パン・バター・マヨネーズ・クリーム

2. スポーツや体を動かす仕事を心がける！

体温は筋肉から40%以上が発生するので、ウォーキングをはじめ、スポーツや日頃から体を動かすように心がけましょう。その他、カラオケやおしゃべり、趣味への没頭などでも交感神経（昼間・活動的な時に活躍する神経）の緊張がとれるため、血流が良くなって体が温まります。



カラオケ



水泳



ウォーキング

3. 「前向きな思考」は体を温める！

「後ろ向きな思考」である、恨み、つらみ、嘆きや悲しみは体温を下げます。常に物事のいい面を見て明るく考えること、大いに笑うことで脳から体をリラックスさせ、血流を良くするホルモンが出ることが分かっています。

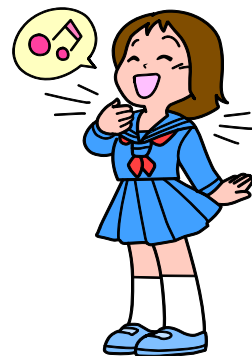
恨み、つらみ、嘆き、悲しみ…

体温低下へ…



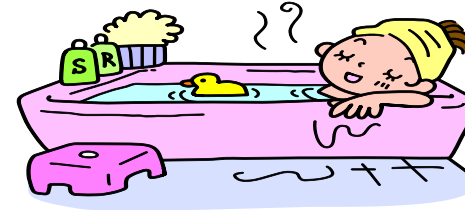
物事を明るく考え、大いに笑う！

体温上昇！



4. 次のような入浴法やサウナを活用する！

- (1) 生姜風呂や塩風呂に入る。
 - ・生姜風呂：生姜1個をすりおろして、布袋に入れて湯船につける。
 - ・自然塩風呂：ひとつかみの粗塩を湯船に入れる。
- (2) 38℃くらいのぬるめの風呂に30分間くらい半身浴する。
- (3) サウナの効果的な入浴方法は、サウナに入りながら定期的に水風呂に入り、クールダウンすることです。水分補給と休憩は、必須です！



5. あったかグッズを利用する！

『湯たんぽ』

湯たんぽは、面積が大きく体を温めるのに適しています。冬場だけでなく、体が冷えている方は春や秋にも使ってください。効果的なのは、お尻や腰、おなか、肩の筋肉を温めたほうが、体の芯から温めることができ、蓄熱効果が長時間持続します。



* 低温やけどには、十分な注意を払ってください。湯たんぽの場合はカバーや湯たんぽを包むタオルなど必ず使用し、低温やけどを起こさないようにしてください。糖尿病などの基礎疾患を持つ方は、使用を控えてください

『カイロ』

仕事中や外出先では、カイロを使うと良いでしょう。大判のタイプと手のひらサイズのミニのタイプもあり、服に貼れるものも出ています。



『防寒』

外出の際には、1枚重ね着をするなどし、手袋や帽子、マフラーなども活用して冷えを防ぎます。下着も長ズボンや長袖にするなどして、熱を逃がしにくいものにしてください。腹巻きも効果的です。とくに下半身が冷えないように注意してください。

こんにちは！ 保健師です！

皆様、風邪などひいていませんか？今回は『体を温める』ことについて取り上げてみました。巷では、これに関する本が3月から売れ続けているんだそうです！実は、私も冷え性でこれを機に体を温める食材を意識してとるようになりました。心なしか、少し体が温かい気がします。懐が温かくなればなおいいのですが（笑）



カラダ、温かくしてますか？

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 宮原
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830
電話 0994-43-3434 内線 (271)