

冷え症改善のための食事

身体を温める食べ物、冷やす食べ物

冷え症に効果があり、身体を温める食べ物を「陽性」の食べ物と呼び、寒い地方で採れるものが多いです。

野菜類		
ごぼう	ニンジン	さつまいも
さといも	じゃがいも	ねぎ(白い部分)
れんこん	タマネギ	らっきょう
とうがらし	かんぴょう	かぶ等

果物類	
栗	りんご
梅	

乾物	
切り干し大根	干し柿(干した果物)
干し椎茸	干した魚

魚介類、肉類			
あじ	イワシ	さんま	さば
たい			
ぶり	うなぎ	いか	えび
あゆ			

その他			
みそ	しょうゆ	酢	ソース
酒粕			
黒砂糖	チーズ		ヨーグルト

逆に、身体を冷やす食べ物を「陰性」の食べ物と呼び、暖かい地方で採れるものや、夏野菜などです。

野菜類... 茄子、キュウリ、トマト、レタス、アスパラガス、もやし、大根、白菜、チンゲン菜等
果物類... バナナ、すいか、カキ、メロン、ブドウ、レモン、梨、グレープフルーツ、マンゴー、キウイフルーツ等
魚介類... カキ、赤貝、カニ、もずく等
その他... 日本茶、こぶ茶、アルコール、コーヒー、タバコ等

ただし陰性の食べ物を極端に食べなくなると、栄養のバランスが偏ってしまうので、野菜はスープや温野菜などにして温めて食べる等の工夫をしましょう。

体が温まる食事をしましょう

冷え症を改善するには、「陽性」の食べ物の他に、血行を促す**ビタミンE**、血液の主な材料となる鉄分の吸収を促進する**ビタミンC**、体熱を効果的に生み出す**ビタミンB群**を多めに取り入れることが大切です。

また、ねぎ、しょうが、にんにくなど、新陳代謝を高めて、体を温める効果がある野菜もお勧めです。

ビタミンEを含む食物: 穀物や緑黄色野菜、豆等



ビタミンCを含む食物: みかん、いちご、ブロッコリー、ピーマン、芋類等



ビタミンB群を含む食物: 豚肉、マグロ、ゴマ、レバー、卵、イワシ、ほうれんそう等



健康だより

Vol. 31

2月号



こんにちは 健康管理センターです

寒さが一段と厳しくなる今月は、冷え症改善を取り上げました。

特に女性の方は冷え症でお悩みの方も多いと思います。しかし、寒いからといって厚着をしすぎると、寒さに弱い体になってしまいます。衣服だけでなく食事や運動などを工夫して、体の中から冷えを改善してみましょ。



冷え症改善

医療法人青仁会 池田病院
健康管理センター
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-40-8782 直通

冷え症はなぜ起こるの？



冷え症は、体中にある毛細血管の血行が悪くなることで起こります。人間は外気温が下がると、まず毛細血管を縮めて体内の熱を逃がさないようにし、その後血液を流しながら元に戻して体を温めます。しかし血管が収縮しすぎると、時間が経ってもなかなか広げることができず、血液の循環が滞って体の末端まで熱が届かなくなります。そのため部分的に冷えを感じるのです。

「隠れ冷え症」にご用心



日本の女性に最も多いのは、手と足の先が冷える「四肢末端型冷え症」と言われるタイプです。しかし、手足に冷えを感じない人も、油断は禁物です。「隠れ冷え症」はその名の通り、体の内部にこっそり潜んでいます。手や足は温かいままなのに、内臓の温度が低くなるのがその特徴です。これを「**内臓型冷え症**」と言い、内臓を冷やしてしまうことで機能が落ち、免疫力が低下します。このため、何度も風邪をひいたり、膀胱炎や月経困難症といった病を引き起こしやすくなります。自覚がないぶん改善が遅れ、悪化してしまう可能性もあります。下のセルフチェックにある6項目の他、朝起きた時にお腹や太ももを触ってみて、ワキの下より冷たく感じた場合も要注意です。

冷え症セルフチェック表

顔色がよくない	寝つき・寝起きが悪い
肩こりがひどい	胃腸が弱くてよく下痢をする
肌トラブルが多い	手足がむくみやすい

1つでも当てはまった方は、冷え症の可能性あり！

そもそもの根源は自律神経にあり！

毛細血管が縮まったり広がったりするのは、自律神経(消化などの無意識に行われている体内活動を担当する神経)が働いているためです。冷え症の原因となる血行障害は、自律神経の働きが乱れた時に起こるのです。自律神経が乱れる原因として、無理なダイエットやストレス、睡眠不足や運動不足、ファッション重視の薄着など、日々のちょっとした悪習慣が挙げられます。

冷え症改善

かんたん冷え症改善法♪

お風呂で冷え症改善



38~40度のぬるめのお湯に15分程度ゆっくり入ることで、血管が広がり血行がよくなります。また、じっとつかめるのではなく、お湯の中で足首を回したり、足の指を開いたり閉じたりしてみましょう。足の指の付け根を通る自律神経が活性化し、血流が良くなります。

温冷浴で熱をキープ

「温冷浴」には、血管の拡張を促し、入浴後の体内の熱の放出を緩和する効果があるとされています。

「温冷浴」のやり方

熱めのお湯に3分ほど浸かり(半身浴か腰湯で)、浴槽から出て、手か足に冷水を10秒間かけるのを3~4回繰り返します。



体を冷やさない！

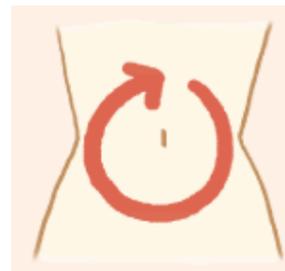
冷え症の場合、特に、首、手首、足首の“3つの首”を重視しましょう。5本指の靴下や2枚履きマフラー、腹巻など



ただ、体を締め付けるのはよくありません。血行が悪くなり逆効果になってしまいます。

ツボ押しで血行促進！

おへその周り1.5~2cmくらいにあるツボを、時計回りに刺激すると効果があるとされています。



足に効く！足ツボマッサージ

足にはたくさんのツボがあり、調子の悪い内臓や血行の悪い部分もわかるので重点的に刺激してみてください。

湧泉(ゆうせん)

足の裏にあるツボの1つで、足の裏の中心より少し上にあるツボです。



三陰交(さんいんこう)

足の内側のくるぶしから指の幅4本分上にあるツボです。



足三里(あしさんり)

膝を曲げたときに、膝の皿の外側に行けるくぼみから指4本分下にあるツボです。4本目の指のすぐ上を押してみ、痛気持ちよければあっています。



太衝(たいしょう)

足の親指と人差し指の二つの骨がある真ん中にあるツボです。



簡単に体が温まる運動

自転車こぎ

足を上にあげ、空中で自転車をこぐように足を回す体操です。20回・2セットくらいを目安にしてください。

1. 仰向けに寝ます。
2. 腰を手で支えるようにして足を上にあげます。
3. 自転車をこぐようなイメージで足を回して運動をして下さい。

骨盤体操

骨盤を動かし、下半身への血行促進を助ける運動です。

1. 仰向けに寝ます。
2. 頭を床につけた状態で足を15度くらいあげます。
3. 10秒間くらいその体勢を維持して下さい。
4. 勢いよく足をおろします。

バタ足

空中で水泳をやるようにバタ足をする運動です。

1. 仰向けに寝ます。
2. ひざをしっかりと伸ばして下さい。
3. 股関節から足を上下・交互に動かします。腰や膝の痛い方は、無理をしないようにしましょう。