

# HEALTHING

気が付くといつの間にかすっかり気温も低くなり、扇風機も封印される季節になってしまいました。油断して風邪にかかる人、多いんじゃないでしょうか？オイラの周りにも結構います。さて、そんな時期の今回はこのテーマです。

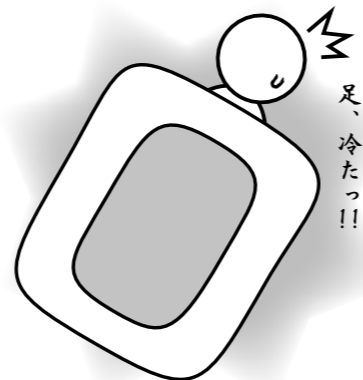
## “冷え性”

寒くなるとこれに悩まされる人も多いことでしょう。世間では女性が主になってしまうように見られていますが、実際には性別に関係無く、なる人はなるのです。即ち、男ばかりの名工大でも無視できる話ではないのです。

### 冷え性とは？

冷え性と言うと大体の人は「手や足がやたらと冷たくなる」という症状を思い浮かべるでしょう。はい、その通りです。名前そのままなので分かりやすいですが、手足のような末端部だけでなく腰なども冷たくなる事があるようです。

では冷え性はどのようにして起こるのでしょうか。人間の体は、寒いと感じると体の表面の毛細血管を収縮させて体温を逃がさないようになっています。そして、ある程度の時間で今度は血液を送り込み、体表の温度を下げ過ぎないようにしています。ところが、自律神経の働きが低下するとそのように調節されずいつまでも血管が収縮しているために冷たくなってしまいます。このように血行の悪化によって体温が下がるのが冷え性なのです。



↑こんな経験ありませんか？  
夜中、ふと目が覚めると…

### 自律神経って言うけど…？

自律神経とは心臓を動かしたり汗をかいたり、自分ではコントロールできない自動的に働く神経のこと。一般的には、自律神経を崩しやすいかどうかは体質によるとされていますが、外的な要因によっても働きが崩れる事があります。代表的なものはエアコンで、冬場に暖かすぎる部屋と寒い外を行き来していると体が温度変化に付いていけなくなってしまいます。夏場の冷房でも同様の事が言えます。

エアコンを使用する場合、外との温度差を5度以内にするのが理想だとされています。しかし外気が氷点下の時にそれはまず無理でしょう。まあできる限り自然な温度設定を心がけましょう。

### 女性に冷え性が多い理由

冷え性という女性になるイメージがあり、実際女性に多いのですがそれは何故でしょう。理由はいくつかあります。女性ホルモンが自律神経に影響を与えやすい事・低血圧な人が多く血行が悪くなりやすい事・男性に比べ筋力が弱く体内の熱生産が少ない事等がそうです。

また、キツめの下着を着用する事で体型を整えたりした場合、その締め付けによって体温調節機能が阻害されてしまう事もあるようです。

### 冷え性改善するには

冷え性は通常の病気などと違い、薬等の治療法があるわけではありません。それどころか冷え性というものの自体が疾患ではなく単なる体質だとする見方もあります。しかし、手の施し様が無いわけではなく、日常生活の中で実践できる冷え性対策はたくさんあるのです。ここでは衣・食・住のそれぞれについて対策を見ていきましょう。



寒い時に服で暖めるのは人として当たり前。そして服装で冷え性を改善するにはいくつかのポイントがあります。

まずは軽い事。分厚く重い生地のもは確かに暖かいです。動きにくく汗をかきようでは逆効果です。次に体温を逃がさない事です。当然のようですが、通気性や吸湿性も考えて下さい。湿気がたまと体温を逃がしやすくなります。そして前ページでも触れましたが、窮屈な衣服は体温調節機能に悪影響を与えますので、ゆったりしたものを身に着けるようにしましょう。

さて、上のポイントを踏まえて冷え性のよく現れる手足の対策を考えます。手袋を着ける場合、保温性なら皮製、通気性ならニットがそれぞれ優れています。外出時間が短い時は皮、長時間の時はニットと使い分けられると良いでしょう。靴下の場合、汗の吸収も乾きも早い絹製がオススメです。また、形状が5本指タイプのもは吸湿性がよく、むれにくいので効果的です。

### 「温める食べ物」の例

もち米、山芋、ニラ、カボチャ  
ネギ、ピーマン、桃、海老、牛肉  
唐辛子、にんにく、酒 etc

### 「冷やす食べ物」の例

そば、豆腐、きゅうり、ごぼう、大根  
竹の子、トマト、ナス、白菜、レタス  
マッシュルーム、バナナ etc

### 冷え性を改善する衣服のポイント

- ・軽い
- ・体温を逃がさない
- ・ゆったりしている



食べ物の中には体を「冷やす食べ物」と「温める食べ物」とそのどちらでもない「中間の食べ物」があります。冷え性を改善するには「冷」の食べ物を減らし、「温」の食べ物を増やしましょう。ただし極端に食べ分けて栄養が偏らないようにしなければいけません。

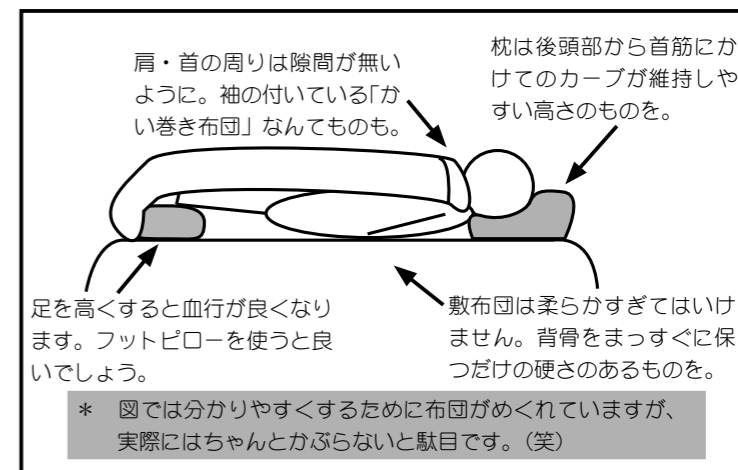
左のようなものが「冷」「温」の食べ物ですが、暖かい地方や夏に採れるものに「冷」、逆に寒い地方や冬に採れるものに「温」の食べ物が多いようです。



前のページの絵のように、寝ている時に冷え性が出る人も結構います。ここでは眠る時の冷え性改善のポイントを見ていきましょう。

体を暖めるコツはまず足を暖める事です。靴下を履くのが一番簡単ですが、そうすると眠りにくいと言う人も少なくないようです。そんな時は温湿布や湯たんぽ等で暖めると良いでしょう。またフットピローを使うのも効果的です。このように「頭寒足熱」を心掛けましょう。

また、寝るときの姿勢も重要です。立ったときの姿勢をそのまま横にした状態が理想的な姿勢。そのために布団や枕等の寝具にも気を配りましょう。寝具のポイントは図の通り。



### 寝具選びのポイント