



冷え性の対策



気温が低下し、寒さが身に染みる季節、冷え性に悩まされていませんか？
 冷え性は、体の血行が悪くなることで起こります。それ自体は病気ではないですが、**頭痛や肩こり、肌荒れや睡眠障害などの原因**になることもあります。薄着をしない、保温を心がける、冷たい飲み物を摂り過ぎない等のほか、自分でできる対策を紹介します。

その1：早寝早起き

自律神経は、体温や血液の流れを調節しています。不規則な生活が続くと、この自律神経が乱れ、体温等の調節がうまくいけなくなり、冷え性の一因となります。

その2：適度な運動

ウォーキングやストレッチ等の軽い運動で体温が上がり血液の循環もよくなります。運動後の適度な疲れは睡眠改善にもつながり、運動で作られる筋肉は、熱を生み出します。



その3：体を温める食べ物

体を温める栄養素はタンパク質や糖質などです。豚・牛・鶏などの赤みの肉は体温を上げる効果があります。冬は温かい鍋物などに入れるといいかもしれません。また、生姜は血行を促進し、体を温めます。



しょうが紅茶	紅茶にスプーン1杯のおろし生姜を入れ、好んで黒砂糖か蜂蜜を少量加える。
しょうが湯(小太郎)	成分は、生姜、葛、蜂蜜。1袋を湯飲み茶碗に入れ熱湯を注ぐ。

その他、かぼちゃ、ねぎ、にら、にんじん、小松菜、ピーマン、みょうが、とうがらし、にんにく、なども体を温めます。ビタミンではビタミンEが有効です。

その4：半身浴

胸より下だけ、ぬるめの湯に長く(20分程度)つかることがポイントです。入り始めた時、肩など上半身が寒く感じる時は、乾いたタオルなどをかけます。血液が滞りがちな下半身を中心に血行を改善し、時間をかけて温まることによって、湯冷めもしにくくなります。

その5：漢方薬

漢方薬の中には、冷え性の改善に使われる薬があります。漢方薬は、患者さんの体質や冷える部位が、全身、手足だけかなどの症状を総合的・客観的に診断してから処方を決めます。冷え性でお悩みの方は一度医師・薬剤師に相談されるのも一方法です。

漢方では、冷え性を4タイプに分けて考えます。

全身的な冷え	新陳代謝が低下しているために、体が温まりきれない状態。青白い顔をしている。高齢者、大病後など。
体に余分な水分が停滞	胃腸の働きが低下し、胃下垂などが見られる。みぞおちの下辺りを軽くたたくとポチャポチャと音がする。
血の巡りが悪い	ホルモンのバランスが乱れている。手足が冷える。
体内を巡る気が逆流	足は冷えるのに、首から上はのぼせている