



## 夏の冷え性



外は暑いのに手足が冷たい。暑い時期の冷え症に悩む人が増えています。蒸し暑い時期は熱中症対策として、こまめな水分と塩分補給が大切ですが、冷房の効いた室内にすることが多い人は、水分を摂りすぎて、体を冷やしてしまっている場合もあります。今月は夏の冷え症を改善し、暑い夏を乗り切る食生活や生活習慣について確認してみましょう。

### 夏の冷え症セルフチェック

- 湯船につからず、シャワーですますことが多い
- のどが渇きやすい
- 冷たいものをよく摂る
- 座っていることが多く、あまり運動をしない
- 便秘または下痢になりやすい
- 普通の靴下をはいて寝ている
- 寝起きに下腹に触れると冷えている。軽くたたくとポチャポチャ音がする
- 靴下のゴム跡が残る
- 水分をよく摂っているが、トイレの回数が少ない(1日4回くらい)
- 舌がぼてっとしていて、歯型が舌によくつく
- 足がむくみやすい、または下半身が太い

これらの項目に多く当てはまった方は、夏の冷え症の注意が必要です。また、運動不足や加齢で足腰の筋肉が衰えると、血流も悪くなるため、便秘や、手足のしびれ・痛みにつながることもあります。

### 体が冷える原因

#### 体を冷やす食べ物を摂りすぎていませんか？

夏バテ対策として取り上げられることが多い夏野菜や、熱中症対策として飲みすぎた水やスポーツドリンクは体を冷やす原因になると言われています。

#### 体を冷やすと言われている食品例) 水分が多くやわらかめの食べ物

夏野菜	レタス・きゅうり・トマト・ナスなど
その他	コーヒーなどのカフェインが入った飲料・生のショウガなど

### 既に手足が冷たいので、靴下を履いて寝ている方

一般的な靴下はゴムで締め付けがあり、血流を滞らせたリ、熱をこもらせて汗を必要以上にかいてしまい、かえって足先を冷やす原因となりかねません。

### 冷え予防のポイント

#### 1 夏でも湯船に…

約40度の湯船に就寝時間の90分くらい前に入ると、体が温まり快適な睡眠にもつながります。

#### 2 締め付けない…

血行が悪くならないよう、衣類は締め付けの少ないものを選びましょう。腹部を締め付けないことは、胃酸が上がってくる逆流性食道炎の対策としても効果的です。

#### 3 首・お腹・足首を冷やさない…

寝る前に足の裏のツボを押してみるのも効果的です。(五指を曲げるとくぼむ、土踏まずの少し上のところ。体のエネルギーが湧き出てくるツボ。両手で脚を支え、親指を重ねて、湧泉のツボを押しもみましょう。)

湧泉  
ゆうせん



#### 4 体を温めると言われる食品…

- ・野菜(ゴボウ、ニンジン、カボチャ、火の通ったショウガ、ネギなど)
  - ・赤身の肉・魚、玄米、そば、紅茶
  - ・発酵食品(味噌・醤油)
- などを食生活に取り入れましょう。

#### 5 夏バテで食欲がない！ 冷たくて水分が多い食品も食べたいときは…

- 上の項目の体を冷やすと言われる食品をとるときは、
- ・体を温めると言われる食品と一緒に食べる
  - ・夏野菜は火を通して食べる
  - ・白米と五穀米や黒豆と一緒に炊く
- など、一工夫を心がけてみましょう。

#### 6 漢方薬を試してみる…

体を温める漢方薬には、薬局で購入できるものもあります。  
\*体質や冷えのタイプによってオススメの漢方薬は変わります。また、飲み合わせに注意が必要な場合もあるので、普段飲んでいるお薬がある方は、薬局やかかりつけの先生に相談して、自分に合った漢方薬を選びましょう。

#### 【参考】

- 1) 沢井製薬：サワイ健康推進課…油断できない！夏の冷え症
- 2) 養命酒製造株式会社：養命酒ライフスタイルマガジン…夏冷えの原因は水毒かも?!
- 3) クラシエ：そのむくみ・冷え症は水滞かも。