

冷え性対策

～温活のすすめ～

血流が悪く、毛細血管へ温かい血液が流れず手足が冷えてしまう冷え性。実は、寒い時期にだけ起こるとは限りません。今回は、冷え性の対策をご紹介します！

冷え性の原因は…？



自律神経の乱れ

体温は自律神経の働きで一定に保たれています。

寒暖差が7度を超えると自律神経が乱れて、**自力で体温調節**しきれなくなります

運動不足

運動不足は**身体の代謝を低下**させ、血流を悪くする原因となります。

また、筋肉量が少ないと体内で熱を生産できず、うまく体を温められません

食生活の乱れ

食生活の乱れは**ミネラル・ビタミン不足**になりやすく、血流が悪くなります

ストレス

ストレスを溜めると自律神経のバランスが崩れてしまい、血流が悪くなり**体温調節機能**がうまく働かなくなってしまう

喫煙

タバコは**急激に血管を収縮**させてしまい血流を悪くするとともに、基礎代謝も低下させ、冷えに結びつきます

手足が冷えるだけじゃない！
冷えが続くと…

抜け毛・白髪・薄毛

ドライアイ・疲れ目

くすみ・シワ・シミ

むくみ・かゆみ・乾燥肌



頭痛・めまい・耳鳴り

歯周病・歯肉の腫れ

イライラ・不眠・不安感

肩こり・腰痛・月経不順

アレルギー・便秘・下痢

❗ **単なる冷え性だと思っ**ていても、**膠原病や甲状腺などの病気の場合も**あります。必要に応じて医療機関を受診しましょう！

冷えタイプをチェックしよう！

普段の冷え状態は？

- A. 手と足が冷たい (2点)
- B. 足は冷たいが手は温かい (2点)
- C. 手も足も両方温かい (2点)

普段の汗のかき方は？

- A. 汗はあまりかかない (1点)
- B. 上半身に汗をかきやすい (1点)
- C. 全身の汗をかきやすく、冷えやすい (1点)

普段の食事の量は？

- A. 少なめだと思う (1点)
- B. 普通だと思う (1点)
- C. 多めだと思う (1点)

寒い場所では、どこに最も冷えを感じるか？

- A. 手と足の指先 (1点)
- B. 足先やふくらはぎ (1点)
- C. 下腹部や二の腕 (1点)

冷えた時に起こりやすい症状は？

- A. 頭痛や不眠 (1点)
- B. 顔のほてり (1点)
- C. お腹の張りやガス貯留 (1点)

全タイプ
おすすめの温活

湯船に浸かる！
手足など抹消血管が拡張して全身の血流がUP！

- ・ 38-40度のぬるめ
- ・ 10分を目安に
- ・ 入浴剤もおすすめ

四肢末端型

主に手先、足先が冷える

Aの点数が
高い人

食事の量が少ない、運動不足などが原因で体内で熱を作り出すことができず手先足先の血管が収縮して起こる
10~20代の女性に多い

- おすすめ 温活
- ・ バランス良い食事 (特にタンパク質の摂取)
 - ・ 運動で代謝をUP!!

下半身型

腰から下の下半身が冷える

Bの点数が
高い人

お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる血行不良が原因。デスクワーク・ドライバーなど長時間座ったままの生活が多い方がなりやすい

- おすすめ 温活
- お尻・ふくらはぎのマッサージやストレッチ

内蔵型

下腹部や二の腕が冷える

Cの点数が
高い人

ストレスや不規則な生活または高齢化による自律神経の乱れ

- おすすめ 温活
- ・ 仙骨周辺を温めて内臓の血流量をあげて温める
 - ・ 極端に冷たいものは避け温かいものを食べる
 - ・ 環境に適した衣類の調整

全身型

体内で熱を作れず冷える

Aの点数が
高く、かつ
常に体温が
低い人

基礎代謝の低下・栄養失調
ストレス・疲労・睡眠不足
不摂生な生活など自律神経やホルモンの乱れ

- おすすめ 温活
- ・ 十分な睡眠
 - ・ 適度な運動
 - ・ バランスの良い食事など規則正しい生活