



# クリニックレポート

## 今月の話題：からだの冷え



寒さが強まり、体の冷えを感じる方は多いと思います。

冷えは起こる原因により4つのタイプに分かれます。

「冷え」への対処を得て、この冬を乗り切りましょう！

### 冷えのタイプ

#### 内臓型

30歳代から中高年女性に多い

交感神経の働きが弱いため、寒くても末梢の血管が収縮せず、体内から外へ熱が過剰に逃げてしまい、内臓が冷える。

特に、消化管が冷えやすく、ガスが溜まって腹部膨満感が出やすい。

#### 全身型

若年者や高齢者に多い

手足だけでなく、体の内も外も体全体が冷えるタイプで、主に体質や基礎代謝の低下などにより、体の中で熱が作れないことが主な原因。ストレスや不摂生などが要因となることもある。

#### 下半身型

男女ともに最も多いタイプ

足などの下半身が冷える。お尻の筋肉が硬直して坐骨神経を圧迫したり、こりなどによりふくらはぎの筋肉がこわばったりして、下肢の血流が低下することで冷える。

#### 四肢末端型

比較的若い女性に多い

手足の末端が常に氷のように冷える。食事の摂取量不足や運動不足、基礎代謝の低下などにより体内の熱量が不足すると、体温低下を回避しようと交感神経が過剰に働き、末梢の血管を収縮させ、その結果、血流が減少して手足が冷える。

どのタイプにも  
おすすめ

### 冷えを防ぐ生活術



#### ★よく体を動かす

ウォーキングやジョギングをする、積極的に階段を使うなど、体を動かす習慣をつけると血行がよくなり、冷えの解消になる。

#### ★シャワーで済ませず、湯船につかる

湯船につかることで体を芯から温めることができる。健康な人であれば、42℃の湯に10分、全身浴するとよい。入浴できないときは熱めの湯で足浴しながらシャワー浴すると体が温まる。

#### ★筋肉を増やす運動を取り入れる

基礎代謝が低下すると体内で熱を産生しづらくなり、冷えやすくなる。基礎代謝を上げるには筋肉を増やすことが重要。たんぱく質の摂取量を増やし、スクワットなどの筋トレを取り入れる。

#### ★体を締めつける衣類や下着は避ける

血流や運動を妨げて、冷えの原因となる。更に便秘や腹痛なども起こしやすくなるためゆとりのある服装を心掛けましょう。

#### ★適切な温度管理をする

過剰に部屋を暖めてしまうと体に熱がこもり熱を放散することでかえって冷えやすくなる。体を動かす場合は20℃、安静時は22℃前後に調整しましょう。

#### ★足先が冷えて眠れないなら靴下をはいて寝る

睡眠時足から熱を放散し、深部体温を下げて入眠するが、冷え症の人はできない。足先が冷えて眠れないときはきつくない靴下をはいて寝たほうが入眠しやすくなる。



参考：へるすあっぷ 21 2024.2月号 他

