

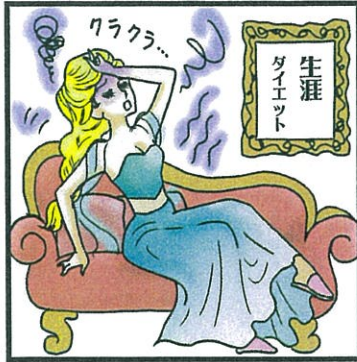
2017年、最新の「冷え」対策。

# 冬の

# 温活。

手足が冷たい、体調も悪い…冷え症には厳しい季節まったただ中。とにかくつらさから逃れたい！一年中ぬくぬくでいたい。冷え知らずの体になるためのあれこれを、この一冊で徹底解説します。まずは自分の冷えのタイプを知ることからスタート。

今のあなたの冷えタイプが判明!



## [末端冷え]

初期の冷えタイプ。まずは毛細血管を刺激。

足先に向かうほど冷たい人は、「末端冷え」タイプ。筋肉量が少ないため、全身に熱を運ぶ力が弱く、体の末端に熱が届かず冷えてしまう。足首を動かして血行を促進してみても、なかなか温かくなければ、末端冷えが進んでいる状態。全身の血行が悪くなり、脳に必要な血液や酸素が不足して頭痛を引き起こすこともあるそう。「日頃から手足をよく動かして毛細血管を刺激しましょう。また、靴下を履いたり、足湯をしたりして温めて。足湯をする時は、手で足を触って冷たいところを、お湯をはる時の量の目安にしてください。」(小井土先生)

こんな症状が!  
 むくみ  頭痛  貧血

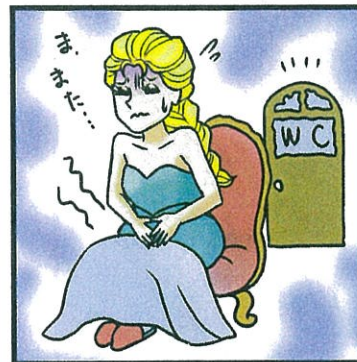


## [下半身冷え]

骨盤まわりの筋肉が怠けて、血流が悪くなっている。

足先だけでなく、ふくらはぎや太ももまで冷たくなりやすい人は「下半身冷え」タイプ。座りっぱなしや運動不足で骨盤まわりの筋肉を動かさないので、太ももの血流が悪くなり下半身が冷えている。また、お尻や太ももにつきやすいセルライトは下半身冷えで代謝が落ちた結果ともいえる。さらに、寝付きが悪く睡眠不足になることも。「もし、脂肪の少ない仙骨の上あたりが冷たければ、下半身の冷えが進んでいます。カイロを貼るならまずここです。」(小井土先生)。大腿で歩いたり、鍼やお灸で、骨盤まわりの筋肉を刺激して血流を促して。

こんな症状が!  
 睡眠不足  肥満  生理痛

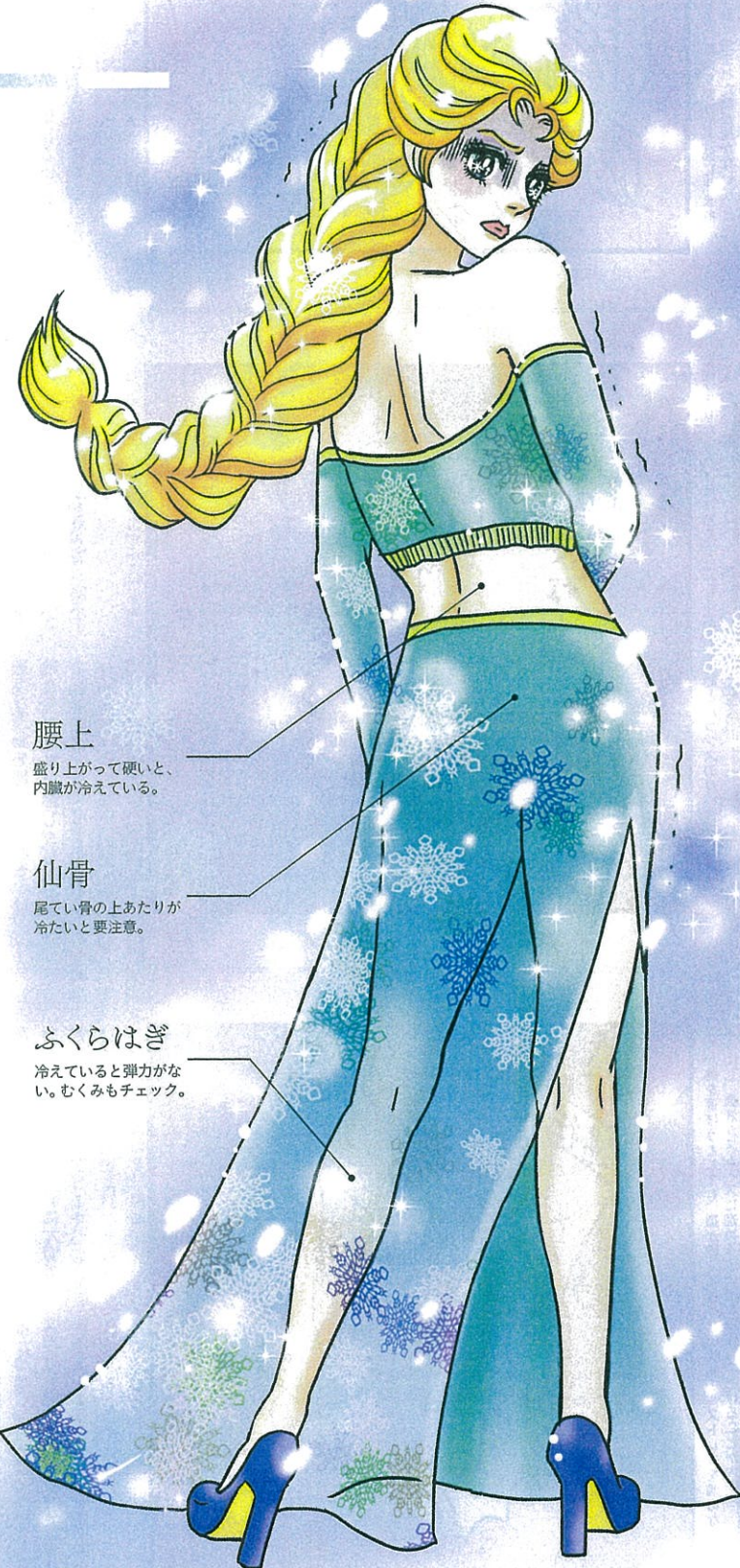


## [内臓冷え]

冷えが体の深部へ忍び込み、内臓機能までも低下!?

お腹を触ると冷たい時が多いという人は「内臓冷え」タイプ。体の機能を司る内臓まわりが冷えると、体全体がパワーダウン。冷えの深刻度はかなり高い状態。日頃から冷たいものを摂りすぎて胃腸が冷えていたり、ストレスによって自律神経が異常を起こし、手足の血管の収縮がでず、内臓に血液が集まらないため熱が不足するのだ。怖いのは、このタイプは、手足が温かく、冷えに気づかない人も多いこと。「冷えを感じていなくても、お腹を触って冷えのチェックを。冷たい時はそのまま手を当てて温めてあげて。これも立派な手当てです。」(小井土先生)

こんな症状が!  
 膀胱炎  便秘・下痢  胃痛



腰上

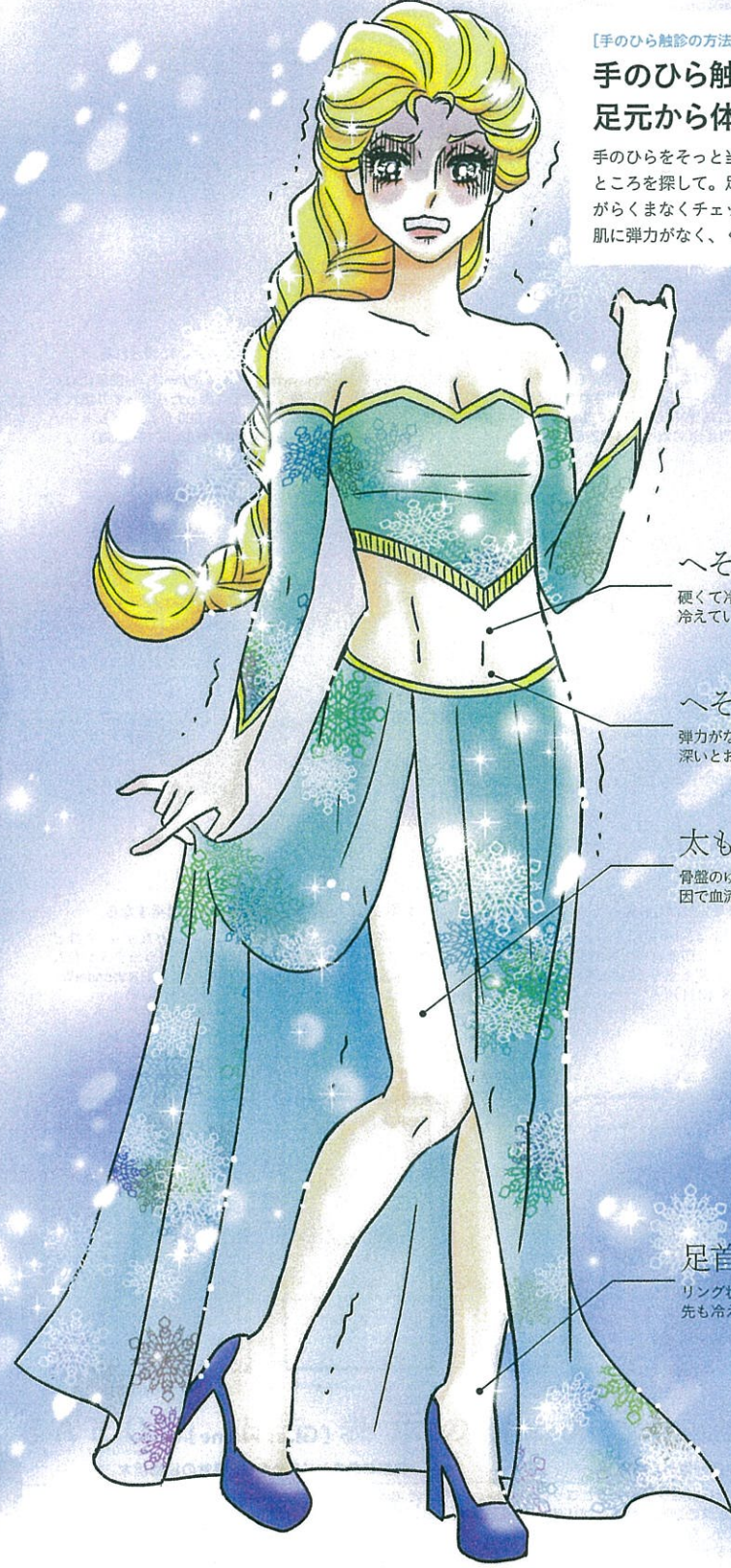
盛り上がり過ぎて硬いと、内臓が冷えている。

仙骨

尾てい骨の上あたりが冷たいと要注意。

ふくらはぎ

冷えていると弾力が無い。むくみもチェック。



へそ上

硬くて冷たいと、胃が冷えている。

へそ下

弾力がなくへその穴が深いとお腹冷えの状態。

太もも

骨盤のゆがみなどが原因で血流が滞っている。

足首

リング状に冷たいと足先も冷えている状態。

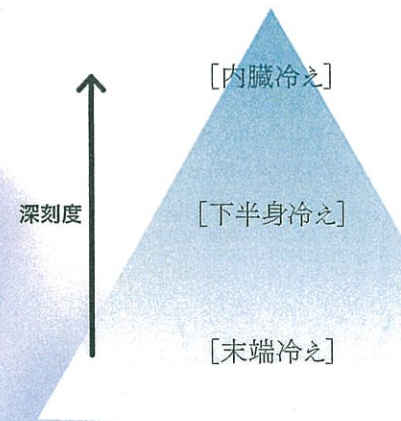
[手のひら触診の方法]

手のひら触診をスタート。足元から体に触れてみる。

手のひらをそっと当てるように触り、冷たいところを探して。足先から上半身へ移動しながらくまなくチェック。冷えている部分は、肌に弾力がなく、くすみもある。

体がちゃんと温めるには、自分の冷えに合った温め方が必要。「自分の冷えの状態を知るには、手のひらで触ってみる触診がいちばん! 自覚症状がなくても、触ってみたらお腹が冷たかったり、足先だけじゃなく、ふくらはぎまでひんやりしていたり、思わぬ「冷え」に気づくでしょう。」(鍼灸師・小井土先生)

冷える部位は時間帯や日によって違うので1か月は「冷えチェック」を続けて。この時、肩こり、便秘、生理痛などのチェックも。「例えば、生理痛の時にお腹が冷たければお腹を温めると症状がやわらぎますが、日頃からお腹を温かくすれば生理痛になりにくくなる。冷えの傾向が分かれば、不調の改善や予防ができますよ。」



末端冷えのタイプがもっとも多い。内臓に近いほど状態は深刻。

お話を伺った方々

小井土善彦先生

こい・よしひこ 鍼灸師。せりえ鍼灸室院長。副院長の辻内敬子さんとともに冷えの改善に取り組む。共著『怪活お灸』(河出書房新社)がある。

林 忍先生

はやし・しのぶ 横浜血管クリニック院長。慶應義塾大学医学部卒業。血管外科医。日本では数少ない「冷え症外来」も開設し、冷えに悩む多くの患者さんが来院。