

こころとからだの健康マガジン

# pumpkin

パンプキン  
February 2018 No.323

# 2



連載エッセー  
忘れ得ぬ旅  
太陽の心で  
香川  
香り高き人華の園  
池田大作

世界の識者が語る  
シンタ・ヌリヤ・  
アブドゥルラフマン・ワヒド  
(インドネシア共和国第4代大統領・ワヒド夫人)

ときめきのチョコレート

フォト&エッセー  
オーロラ  
宙からの贈り物

ビューティ  
しっとり肌を手に入れる  
冬の乾燥対策

インタビュー  
柴田理恵(女優)  
夫婦円満の秘訣は  
コミュニケーション力

パンプキン  
写真コンテスト  
募集!  
詳細は122ページを  
ご覧ください

巻頭特集

冷えに負けないからだをつくる

# 温活習慣

冷え症 あなたはどのタイプ? / 手足の血流をよくし、冷えを改善する方法  
リメイクであったか小物 / 寒い季節にはつくり薬膳



撮影＝本浪隆弘、中道翔子(P.14、15) スタイルング＝村松あやめ ヘア&メイク＝立木亜美  
モデル＝巽よしこ 取材・文＝山本裕美 イラスト＝macco

# 温活習慣

冷えに  
負けな  
いから  
だを  
つくる

巻頭特集



寒さが厳しくなるこの時期、体の冷えに悩んでいる人も多いのでは？  
まずは左の表で、自分が冷え症かどうか、自覚症状をチェックしてみましょう。  
冷え症をそのまま放置すると、「なんだか調子が優れない」、「疲れが取れにくい」、「顔色が悪い」など、体のさまざまなところに不調が出てきます。  
冷え症は体質だと諦めがちですが、血管外科医で「冷え症外来」を開設している林忍さんは、生活習慣を見直すことで改善につながる、と話します。  
冷えと向き合うことで、自分に合った健やかな暮らしを始めましょう。

Check!

こんな自覚症状はありませんか？

- 寒いわけでもないのに手足が冷たい
- 布団に入っても手足が冷えて眠れない
- お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう
- 洗い物をして手が冷える
- 厚着をしても体が冷える
- 冷たくて手足がしびれる
- 便秘や下痢になりやすい
- 何をしても痩せない

もし、1つでも思い当たることがあれば、  
冷え症の可能性がります。

p6 コート、ニット、スカート＝ティアンエークト Tel.03-6810-8813  
イヤリング＝お世話や <http://www.osewaya.jp>  
p7 カーディガン＝アラクリティ／ファラオ Tel.03-6416-8635  
p6、7 手袋＝アルタクラッセ カブリガシティ／アルタクラッセ カブリガシティ 六本木ヒルズ本店 Tel.03-5980-8470



## 「冷え症」って どういうこと？

温めても、手足や全身が冷えてつらい「冷え症」。原因は、血管が収縮することで血液の流れが悪くなり、毛細血管まで血液が行き届かない、末梢循環の障害といえます。障害ですから、病気ではありません。温めて血管を拡張させることで、血流はよくなります。そもそも、血流が悪くなると、

なぜ冷えるのでしょうか。

「血液が、食事や運動で作り出された熱を運び、全身を温めています。そのため、血流が悪くなると、熱もうまく運ばれなくなり、手足などが冷えてしまいます。逆に、毛細血管にまで血流が行くようになれば、熱も運ばれて、冷えは自然と改善していきます」

## 寒くなると「冷え症」が 増えるのはなぜ？

血流の悪さが冷え症を引き起こしているので、季節に関係なく、冷えの症状は表れます。真夏でも起こりますが、一年のうち最も多くなるのが、冬です。その理由は、次のとおりです。

気温が低下すると、自律神経が体温を一定に保つために、熱を調整して外へ逃げないようにします。熱が足りていけば問題はあり

ませんが、栄養や運動の不足で熱が足りていないと、自律神経は臓器の集中する体の中心へ優先して熱を送り、温めるように調整します。そのため、手足に送る熱が足りず、冷えが起きてしまうのです。冷えを防ぐには、①適切な運動や食事での熱を作り出すことと、②血流をよくすることが大切といえます。

## 冷えていないのに 「冷え症」の 人がいる？

冷え症外来を訪れる患者さんのうち、「約4割の方が実際は冷えていないのに、手足に冷えを感じている」と言います。初診時に林さんは、患者さんの冷えの状態を知るために、深部体温と四肢の温度を測り、血流計で四肢の血流を

## 女性だけでなく、 男性も要注意！

運動して熱をつくるには、筋肉が必要です。一方、脂肪は一度冷えると、温まりにくい性質をもっているため、冷えの原因となります。男性よりも筋肉量が少なく、脂肪がつきやすい女性のほうが、冷え症になりやすいといわれているのはそのためです。ところが、最近では、男性でも冷え症を訴える方が増えています。

特に、高齢の男性に多い傾向があります。理由は、加齢によって筋肉量が低下し、臓器機能が衰えることなどで、熱をうまく発することとができなくなるからです。そうした体の冷えが、頻尿にもつながります。

体を温めると、肩凝りや腰痛がラクになる場合は、冷えが潜んでいるかもしれません。



## 血管の病気の サインかもしれない サイン

冷え症外来の診察で、四肢の血流を診ると、血管の詰まり具合（動脈硬化の度合い）や血管のしなやかさもわかります。血管が詰まっていると、「冷え」や「しびれ」という症状が出ます。進行すると、間歇性跛行といって、歩いているとふくらはぎが痛くなり、立ち止まってしまうという症状が生

じます。さらに進行すれば、下肢切断にいたることもある病気で、こうした症状の原因は、「閉塞性動脈硬化症」という病気で、年間10万人ずつ増えているといわれています。ほかにも下肢静脈瘤など、血管に関する病気の症状として、冷えが起こっている場合もあるのです。

ほかにも、婦人科疾患などの病気に進展する可能性もあります。さらには、冷え症が免疫力の低下を招き、アレルギー性疾患などを起こすこともあります。12、13ページで紹介する、冷えを改善する方法を試してもよくならないようなら、一度専門外来を受診してみたいほうがいいかもしれません。

確認します。深部体温と四肢末端の温度差は、普通の人でも2〜3度であり、四肢の温度のほうが低いのが一般的とされています。そして、実際に冷えている人は、温度差が約10度もあることも。前述の「冷えていないのに」という方は、温度差が一般的な値であり、血流もそれほど悪くないにもかかわらず、冷えを感じているのです。「その原因は、精神的な疲れによって、自律神経のバランスが崩れたことでしょうか」

ストレスをため込むと、体温調節機能を司る自律神経が乱れてしまい、実際に手足などを触ると温かいのに、本人は冷えを感じてしまう場合があるのです。

ひと口に冷え症といっても、いくつかの種類があります。種類によって、原因や改善ポイントは違いますので、自分がどのタイプにあたるのかを知っておくと、対策が講じやすくなります。

# 冷え症 あなたはどのタイプですか？



## 冷え症 4 手足よりもおなか冷えてしまうタイプ

過度のストレスで自律神経が異常を起し、手足の末端部分の血管の収縮ができなくなると、内臓に血液を集められなくなり、冷えてしまいます。内臓は冷えているけれど、手足が温かいため、冷えに気づかないことも。「下痢がみ」、「体がだるい」、「風邪をひきやすい」などの症状は、このタイプの兆候です。

### ワンポイントアドバイス!

#### ストレスと上手につきあう

ストレスとの関係が深いので、ストレス解消法を見つけましょう。内臓の働きをよくし、血行促進効果のあるショウガなどもおすすめ。



## 冷え症 5 自律神経失調体質のタイプ

自律神経は、内臓や血管の動きを一定に保ち、体内での体温調節機能を担っています。自律神経のバランスが崩れると、血行不良になり、体温調節機能もうまく働かず、冷えの原因になります。「疲れが取れない」、「イライラする」、「胃がもたれる」、「肩が凝る」などの症状が表れたら、このタイプの冷え症の可能性も。

### ワンポイントアドバイス!

#### リラックスを心がける

13ページの入浴法で、副交感神経を優位にし、リラックスを。また、深呼吸でも副交感神経が働くので、5分ほど繰り返すとよいでしょう。



## 冷え症 6 鉄分不足体質 & ホルモン不規則体質のタイプ

無理なダイエットや生理、または子宮筋腫などによって、女性は鉄分が不足しがちです。不足すれば、「疲れやすい」、「手足が冷える」といった状態に。さらに更年期のころは、ホルモンバランスが崩れやすいもの。その結果、自律神経の働きが乱れ、冷え症になることもあります。婦人科を受診してみるのもひとつの解決策です。

### ワンポイントアドバイス!

#### 鉄分 & ビタミンEをとる

肉や魚、コマツナなどの野菜などをバランスよく食べて鉄分補給を。ビタミンEは血行をよくし、ホルモンの分泌調整作用もあります。



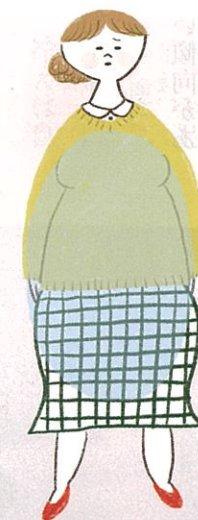
## 冷え症 1 体全体の血の巡りが悪く、末端が冷えるタイプ

血液がドロドロだったり、血管が細かたりして血行が悪い状態では、手足の末端部分まで血液が届かないため、冷えてしまいます。このタイプの人、手足だけを温めても効果はありません。まずはおなか(内臓)を温め、体全体に血液が巡るようにしましょう。最も多く、典型的な冷え症のタイプといえます。

### ワンポイントアドバイス!

#### おなかを温める

腹巻きをする、スカートなどの薄着は控える、温かい飲み物を飲むなど、おなかを温めるようにしましょう。13ページの入浴法もおすすめです。



## 冷え症 2 筋肉量が少なく貧血気味 & 脂肪が多いメタボ体型タイプ

筋肉量が少なく、体内で必要な熱量をつくり出すことができず、うまく体を温められません。特に痩せ型で貧血気味の人、冷え症になりやすいので、要注意です。一方、脂肪の多いメタボ体型の人、脂肪は一度冷えると温まりにくいので、冷えの原因となります。脂肪を減らし、筋肉量を増やしましょう。

### ワンポイントアドバイス!

#### 運動をする

まずは筋肉を動かしましょう。軽いウォーキングなど、ちょっとした運動を取り入れるだけで、代謝が上がり、血流がよくなります。



## 冷え症 3 特に下半身の冷えが気になるタイプ

「姿勢が悪い」、「同じ方向を向いて就寝する」、「同じ方にばかり足を組む」など、日常生活の癖が引き起こす体や骨盤の歪みが、下半身の血行を悪くし、代謝までも悪くします。さらには、お尻や太ももに蓄積される老廃物で、体の冷えはますますひどくなります。

### ワンポイントアドバイス!

#### 姿勢をよくする

正しい姿勢を意識し、13ページの入浴法などで代謝をよくするように心がけて。下着やタイトな衣類の締め付けも血行を悪くします。

# 手足の血流をよくし、冷えを改善する方法

冷え症は、日々の生活習慣が大きく関係しています。なんとなく調子の悪い日が続くようなら、生活習慣を見直すよい機会です。無理せず、できそうなことから始めてみませんか。継続するうちに、冷えない体へと変化していきます。

## 3つのポイントを押さえて日常生活を見直しましょう

ポイント  
1

### 熱をつくる

栄養バランスのよい食事や適度な運動で、熱をつくりましょう。

ポイント  
2

### 体の中心を温める

腹巻きなどでおなかを保温し、体全体に血流を行き渡らせましょう。

ポイント  
3

### ストレスをためない

ストレスをためると体温調節機能が悪くなるので、気分転換を心がけて。

## 改善法1 適度な運動を取り入れ、基礎代謝を上げましょう

体を動かすと熱が生まれ、血液の流れもよくなります。すると、体の内側から温まるので基礎代謝がアップし、手足の末端まで血流が行き渡るようになります。軽いウォーキングなどの有酸素運動が、手軽でおすすめです。なるべく階段を使うなど、できることから挑

戦してみてください。もちろん、家事の合間にストレッチをするだけでも十分です。就寝前に軽めのストレッチを行うと、血行がよくなって体温も上がるので、ぐっすり眠れるようになります。体を動かすことを意識して、普段の生活に取り入れましょう。

## 改善法2 室内で防寒具を整えて外気の寒さにさらさない

暖房の効いた室内から気温の低い屋外へ出ると、寒さが刺激となって血管は収縮し、血流が悪くなります。冷え症の人は、室内で手袋やマフラーなどの防寒具をしっかり整えてから外出するようにし、寒風に肌をさらさないように気をつけましょう。それだけで、冷えの感じ方は変わってきます。

## 改善法3

### 体を温める 食べ物を意識し、バランスのよい食事を心がけて

冷たい飲食物や甘いもの、ファーストフードやスナック菓子の食べ過ぎ、無理なダイエットによるミネラル・ビタミン不足は、体を冷やして血液をドロドロにし、血流を悪くする原因に。体を温める働きのある「陽性」の食べ物を食事に取り入れながら、バランスのよい食事を心がけることで、血液循環はよくなり、冷えも改善していきます。

陽性の食べ物／シヨウガ、ネギ、ニンニク、ゴボウなどの根菜類、寒い土地で採れる野菜に多い、コマ、黒豆、小豆などの黒いもの、温める飲み物／紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、ココア、シヨウガ湯。特に、一日の始まりともいえる、目覚めの一杯は白湯がおすすめ。朝は、一日の中で最も水分が失われていて、体温も低いので、吸収しやすく、体も温まる白湯が最適なのです。

## 改善法4

### 38〜40度くらいのお湯に20〜30分入浴を

シャワーではなく、湯船に肩までしっかり浸かり、体を温めましょう。38〜40度程度のぬるめのお湯に入浴し、汗をじんわりとかくまで浸かるのが望ましいので、目安は20〜30分です。体を温めようと、熱いお湯に入るのはよくあり

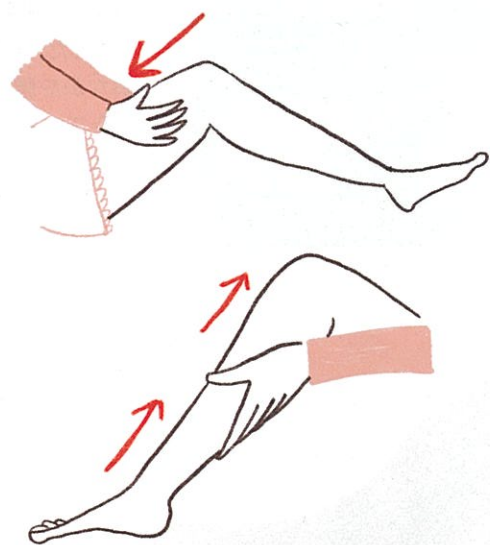
ません。かえって交感神経が優位になるため、血管が収縮し、血流を悪くしてしまいます。一方、ぬるめのお湯なら、副交感神経が働いて血管が広がり、血行がよくなります。さらには、リラクゼーション効果も得られます。

## 改善法5

### マッサージで血行をよくしましょう

テレビを見ながらなど、どこでも手軽にできるのが、指先マッサージ。指先の血行がよくなると、全身の血行が改善されます。その結果、肩凝りがラクになる、疲れやだるさが取れる、体温が上がるといった効果が得られます。

もうひとつ、お風呂上がりに取り入れてほしいのが、足のマッサージ。血行がよくなるだけでなく、ふくらはぎにたまった余分な水分や血液、リンパ液を心臓に戻し、むくみにくい体になります。手でもむくみではなく、優しくなでる感じでマッサージしましょう。



1. 膝から足の付け根に向かって  
椅子に浅く腰かけるか、床に座って軽く膝を立てます。膝から太ももに向けて、両手全体で包み込むように、優しくさすり上げます。太ももは太さがあるので、裏側、内側、外側と分けて行います。

2. 足首から膝に向かって  
1と同様の体勢になったら、足首から膝の裏側に向けて、同じく両手全体で包み込むように、優しくさすり上げます。①→②の順で、片方の足ごとに行います。

## Column

### こんな習慣がある人も要注意!

冷え症の原因として、喫煙と便秘も挙げられます。たばこは急激に血管を収縮させ、血流を悪くすると同時に、基礎代謝も低下させ、冷えに結びつきます。便秘の人は、腸内でぜん動運動が行われていないため、基礎代謝が低くなり、冷えてしまうのです。思い当たる方は、生活を見直すきっかけにしてみませんか。

教えていただいた方は……  
林 忍さん

はやし・しのぶ／医学博士。横浜血管クリニック院長。慶應義塾大学病院外科非常勤講師。数多くの動脈瘤、下肢静脈瘤、リンパ浮腫、血栓症などの血管外科臨床に従事。「冷え症外来を開設し、冷え症にもいろいろタイプがあることに気づきました。血管を若々しく保つことが、体を冷やさないためにも大切なことです」