

## 自律神経と冷えの関係

ホルモンバランスの乱れや睡眠不足、ストレスなどで交感神経が優位になると血管が収縮し、冷えの原因にも。冷えとりには自律神経を整えることも重要なポイント



## 6:30 夏の朝の洗顔はぬるま湯です

肌**○**肌がびっくりしない温度で顔を洗って冷たい水は目が覚めますが、寝起きに急激な変化を与えると交感神経が優位になり、冷えにはマイナスに。朝の洗顔は、ぬるま湯だと丁寧に洗って、汚れもきちんと落とせます



# ウソ？ ホント？ 冷えとり習慣の

1日のスケジュールで解説

## 7:30 朝の運動をするならゆっくりウォーキング

笑顔**△**笑顔がつけれる程度の強度でジョギングをウォーキングよりもおすすめなのが、笑顔が保てるくらいのスピードで走るスロージョギング。短時間でも効果が高く、代謝もアップ。脚の筋肉のポンプ機能が働いて、全身の血流もよくなります



## 6:00 紫外線を浴びないようにカーテンは閉めておく

自律神経を整えるためにも朝日を浴びる美容の観点からいえば紫外線は避けたいものですが、体を目覚めさせる意味でも朝はカーテンをあけて深呼吸。太陽の光を浴びることで自律神経が整い、冷え改善へとつながります

## 6:05



## 夏の寝起きの水分補給には冷たい水を飲む

人肌**△**人肌程度の白湯を1~2杯飲んで睡眠中に汗をかくので、朝起きたら水分補給を。ただし、冷たい水をたくさん飲むと胃腸を冷やします。おすすめは常温の水か白湯。1~2杯をゆっくり飲むとリラックスでき、体を冷やしません

炭水化物：黒米など	体を温める
肉：牛肉、鶏肉、羊肉など	陽性の食べ物
魚類：サケ、サバ、マグロなど	
野菜：カボチャ、ショウガ、長ネギなど	
果物：ミカン、サクランボ、モモなど	

## 7:00



## 朝食は旬のフルーツたっぷりのスムージー

体を温める**×**体を温める汁物とご飯はマストで！食べ物には、体を温める「陽性」と冷やす「陰性」の2種類があり、スムージーは後者に該当。ゴクゴク飲むと体を冷やすこととなります。朝は体を温めるみそ汁とご飯を選んで

暑い夏でも体が冷えている人が多い、と冷え症外来専門医の林忍先生。「冷え症なのに暑さで気づかず、自ら冷やす習慣を選択しているケースが意外と多いです。たとえば、体を冷やす食材を多くとる、運動不足などが挙げられます。とくに更年期に差しかかる40代以降は、ホルモンバランスの乱れやストレスなどの影響で、自律神経の乱れから冷えやすいう傾向にあるそう。「冷え症は病気でなく体質。そのため時間はかかりますが、改善の余地はあります。温め続けたいと冷えを感じやすい寒い冬と違って、気温が高い夏は冷え体質を変えるチャンス。冷やさない習慣を取り入れて、体を変えていきましょう」

## 夏は「冷え体質」改善の最適なタイミング！

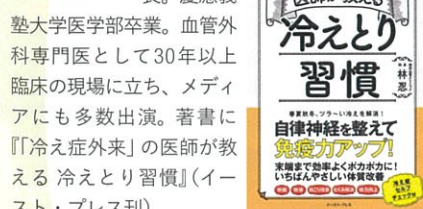
- ### 夏の冷え症チェックリスト
- 寒いわけでもないのに手足が冷たい
  - 布団に入っても手足が冷えて眠れない
  - お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう
  - 夏はアイスなどの冷たいものを頻繁に食べる
  - のどが乾いたら冷たい飲み物を飲む
  - 便秘や下痢になりやすい
  - なにをしてもやせない
  - 暑いので入浴はシャワーのみですます
  - よく夜ふかしをする
  - 眠りが浅く、夜中に目が覚める
  - あまり運動をしない
  - エスカレーターやエレベーターをよく利用する
  - 他人に手足を触れられ「冷たい!」と言われる

# 夏は冷えとり習慣

じつは夏の体、冷えてます!

夏だけど、なぜか冷える…。暑いのにどうして冷えるの？対策は？冷え症専門外来の医師が教える習慣を取り入れて、冷え体質を改善しましょう

教えてくれた人 林忍先生  
横浜血管クリニック院長。慶應義塾大学医学部卒業。血管外科専門医として30年以上臨床の現場に立ち、メディアにも多数出演。著書に『冷え症外来の医師が教える冷えとり習慣』（イースト・プレス刊）



※西洋医学に基づかないツボ押しやマッサージは体質改善を目指すものであり、効果・効能には個人差があります。紹介している不調を改善する方法は、すべての方に効果があるとは限りません。※体に合わない、調子が悪くなった、痛みが出たなど、体に異常を感じた場合はすぐ中断し、医師に相談してください。※妊娠中やその可能性がある方、高齢の方、特定の疾患がある方、熱や炎症がある方、そのほか具合の悪いときは、医師に相談のうえ行ってください



- チェックが4個以下  
冷え症度 30%
- チェックが5~8個  
冷え症度 60%
- チェックが9個以上  
冷え症度 90%以上

冷え症の自覚がない人は…？  
ほかの人に手足を触ってもらう  
冷え症の自覚がない人でも、実際は冷えていることも。家族や友人などの第三者に、自分の手足を触ってもらい、触れた相手が「冷たい」と感じた場合には、冷え症の可能性がります