

自律神経を整えて 冷えを解消!

不調を招く

冷え

を解消!

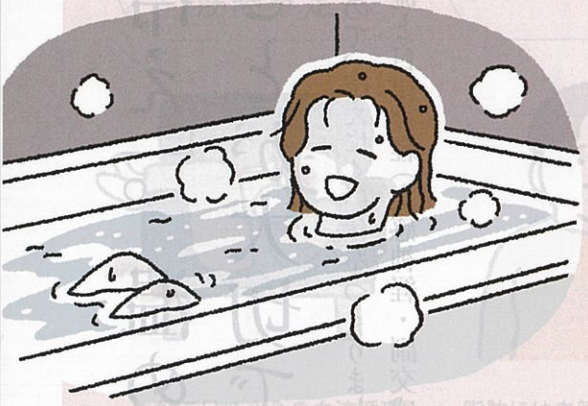
手足が氷のように冷たい、夜もなかなか眠れない……。この季節、つらい「冷え」に悩んでいませんか？

「体質だから仕方がない」「冬場は我慢」とあきらめている人も多いかもしれませんが、冷えは万病のもと。

放置せず、体を温める「冷えとり」対策を始めましょう。冷え症外来を開設する医師の林忍さんは「運動・お風呂・生活習慣の改善で冷えはよくなります」とアドバイスします。

取材：文 佐田節子 イラストレーション 藤原なおこ 構成 大矢詠美（編集部）

手足のすみずみまでポカポカ!



こんな症状がある人は要注意

- ✓ 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
- ✓ 脚は冷えるのに、顔はほてる
- ✓ 便秘や下痢になりやすい

教えてくれたのは
横浜血管クリニック
院長
林忍さん
はやししのぶ
1993年、慶應義塾大学医学部卒業。同大学病院、済生会横浜市東部病院などを経て、2016年から現職。血管外科専門医として、下肢静脈瘤などの血管に関わる病気や冷えの診療に当たる。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）がある。

「年だから」「体質だから」とあきらめず、つらい冷えを改善しましょう!



「ハルトモ」
とは?
ハルメクの新しい
商品・サービスの
開発、誌面作りに
参加できます

ハルトモ 募集中

ハルトモのみなさんにご協力いただくこと

- 1 アンケート**
普段お考えになっていることや感じていること、生活・食べ物・健康など、暮らしに関わるさまざまなものについて、気軽にお答えください。
- 2 商品体験モニター**
こちらから提供する開発中の商品を体験していただき、ご意見を伺います。新商品の開発プロジェクトへのご参加や、日頃お使いの商品へのご不満をお聞かせいただくことも。
- 3 取材などでの誌面掲載**
アンケートへのご回答を通じて取材をお願いしたり、商品を使っているシーンや、工場見学の様子を撮影し、誌面への写真掲載をお願いしたりする場合があります。
- 4 座談会**
1つのテーマについてじっくりご意見をお聞かせください。これからの生き方、家族、健康、またメイクやファッションについてなど、毎回のテーマは多種多様です。

その他、メンバー同士で楽しむ機会など盛りだくさん! ぜひ、ご応募ください!

ご応募はこちらからどうぞ



ハルトモ募集

▼ こちらのURLからもご応募できます
<https://per365.halmek.co.jp/harutomo01>

- ◎ サイト内の規約をお読みいただき、ご了承いただいた上で、ご応募ください。
- ◎ 携帯電話（ガラケー）からのご登録はできません。パソコン、スマートフォン、タブレットからご応募ください。ご登録いただくメールアドレスも、パソコン、スマートフォン、タブレットでご利用できるアドレスをご登録ください。
- ◎ 以下に該当する方は、アンケートや体験を依頼する頻度が少なくなることがあります。あらかじめご了承ください。
 - パソコン、スマートフォン、タブレットの環境がない方
 - メールアドレスの登録がない方、または携帯電話（ガラケー）のメールアドレスのみ登録されている方
 - ハルメクのメールマガジンを受信拒否されている方
 - 本名や写真の掲載、ならびに、取材やご自宅への訪問を承諾されていない方
- ◎ ご協力をお願いする際の選出条件に関するお問い合わせにはお答えいたしかねます。あらかじめご了承ください。
- ◎ 個人情報のお取り扱いについては、130ページをご覧ください。

さまざまな不調を招く「冷え」。温めることに加え、自律神経を整えることが大切です

多くの女性を悩ます「冷え」。体質だからと我慢するのはもうやめて、冷えにくい体をつくりましょう。まずは、冷えのタイプと原因を知ることから。鍵を握るのが、血流と自律神経（交感神経・副交感神経）です。

指がかじかむ、カイロが手放せない、足が冷えて夜眠れない……。そんな冷えに悩む女性は多いもの。冷え症外来を設ける横浜血管クリニック院長の林忍さんは次のように話します。

「冷えは、体を温める血液が体のすみずみに十分届かないために起こります。あらゆる年代に見られますが、特に女性に多いですね。そのほとんどが末端の血液のめぐりが悪く、手足の先が氷のように冷たいタイプ。中には額と手足の温度差が10度以上ある方もいます」

林さんによると、冷えは主観なので本人の自覚と冷えの程度は必ずしも一致しないそう。そこでまず試してほしい

どのくらい冷えていますか？ 手足の甲をチェックしてもらいましょう

額と手足の甲の温度差で、冷えの程度を判断。家族や友人に額と手足の甲を触ってもらいましょう。額より手足の甲が冷たいほど、冷えが進んでいる可能性が大きい。



額との温度差が大きいほど、 冷えが重症

林さんは患者の額と手足の甲の温度を非接触検温器で測定。その結果を基に、温度差が10度超は重症、5～10度は中等症、3～5度は軽症、3度未満は正常範囲とみなしています。

「冷えは、体を温める血液が体のすみずみに十分届かないために起こります。あらゆる年代に見られますが、特に女性に多いですね。そのほとんどが末端の血液のめぐりが悪く、手足の先が氷のように冷たいタイプ。中には額と手足の温度差が10度以上ある方もいます」

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」



お風呂はシャワーだけ、アイスや冷たい飲み物をよく摂る、冬でも薄着のことが多い、喫煙しているなど、日頃の生活習慣が冷えや血行不良を招いている。

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」



緊張や不安などのストレス状態が続くと、交感神経が優位になって血管が収縮し、血液の流れが悪くなる。また、冷えを強く感じやすくなることも。

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」

「冷えが悪化すると、手足の先のしびれや痛み、下痢や便秘、不眠などを招くことも。放置せず、まずはセルフケアから始めましょう。ポイントとして、自律神経を整えることと、体質的な対策を紹介します。」



緊張や不安などのストレス状態が続くと、交感神経が優位になって血管が収縮し、血液の流れが悪くなる。また、冷えを強く感じやすくなることも。

末端冷えタイプ

熱を運ぶ血液が毛細血管に十分届かないため、手足の先が冷えてしまう。最も多いタイプで、運動不足や筋肉不足が原因。

冷えのぼせタイプ

脚や腰は冷えるのに、顔はほてって熱いというアンバランスな状態。顔が急に熱くなる更年期ののぼせに伴って起こりやすい。

内臓冷えタイプ

内臓に十分な血液が集まらず、胃腸が冷えている状態。自律神経の乱れも関係していると考えられる。下痢やだるさ、風邪などを伴う。

メンタル冷えタイプ

手足の冷えを感じているが、温度を測るとあまり冷えてはいない。ストレスで自律神経が乱れ、冷えを感じやすくなっている。

冷えは体質だけでなく、生活習慣も影響しています。心当たりのあるものはありますか？

運動不足・
筋肉不足



運動不足は全身の血液循環の悪化と筋肉量の低下を招く。筋肉は体の熱を生み出し、同時に熱を蓄える臓器。筋肉量が少ないと体が温まりにくく、冷えが進行する。

脂肪過多



脂肪には血管が少ないので体を温める力が弱く、冬場は寒さの影響を直に受けやすい。また一度冷えると温まりにくい性質も。脂肪が多い体は冷えやすい。

ストレス



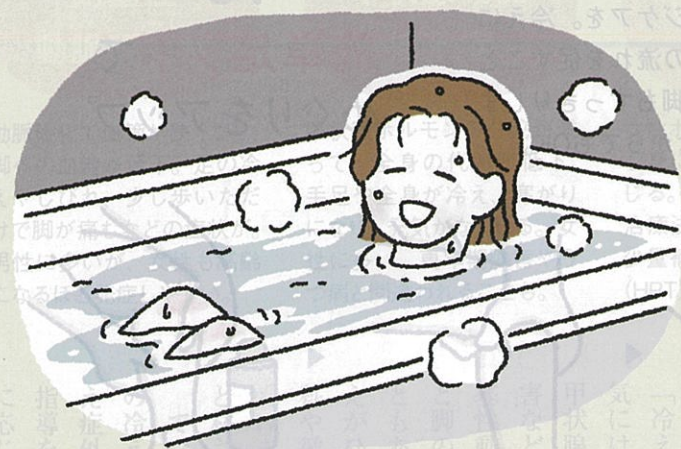
緊張や不安などのストレス状態が続くと、交感神経が優位になって血管が収縮し、血液の流れが悪くなる。また、冷えを強く感じやすくなることも。

生活習慣の
乱れ



お風呂はシャワーだけ、アイスや冷たい飲み物をよく摂る、冬でも薄着のことが多い、喫煙しているなど、日頃の生活習慣が冷えや血行不良を招いている。

「温める」ことに加え、「自律神経を整える」生活習慣で冷えを解消しましょう



冷えとり習慣 **5**

肩まで浸かって、
血流をアップ

「毎日、39度程度のぬるめのお湯に肩まで30分ほど浸かるのが理想的。副交感神経が優位になって血管が拡張し、血流がよくなります。じんわり汗をかいたら全身が温まった証拠」と林さん。熱過ぎるお湯だと交感神経が優位で血管が収縮し、体の芯まで温まらないので注意。

冷えとり習慣 **7**

入浴中の
「耳ほぐし」で
リンパの流れも◎

リンパの流れが滞ると冷えやむくみを招きます。耳の周りにはリンパ腺や体を温めるツボが多いので、耳ほぐしがおすすめ。両耳の上下を親指と人さし指で挟み、つまむように揉みほぐしましょう。



冷えとり習慣 **6**

心臓への負担が
気になる人は
足湯でポカポカ

肩まで浸かると心臓への負担が心配という人は、足湯の活用を。バケツに心地よいと感じる温度のお湯を入れ、冷めないようつぎ足しながら10～15分足を浸けます。足だけでなく、全身の血行も改善！

冷えとり習慣 **8**

ドライヤーで
くるぶしの上を
温める

内くるぶしから指4本分上の場所にあるのが、冷えに効くツボの「三陰交」。ここをドライヤーで温めると温灸と同等の効果が期待できます。10～15cm離れたところから、弱モードの温風で温めましょう。



冷えとり習慣 **9**

お風呂は
就寝の
1～2時間前に

ぬるめのお風呂でしっかり体を温め、体が冷えないうちに眠りに。そのためには就寝1～2時間前が入浴のベストタイミング。副交感神経が優位になっているので、リラックス状態で眠りに就けます。

冷えとり習慣 **1**

汗ばむ程度の
「速歩き」で
体を内側から温める

「冷えの改善に運動はとても重要。できれば軽く息が上がる程度の速歩きやジョギング、水泳などを20分ほど、週に2、3回続けるのが望ましいですね」と林さん。代謝が上がり、筋肉もつくので冷えにくい体に！



冷えとり習慣 **2**

「上り下り」で
筋肉のポンプをオン！

階段や踏み台を使った昇降運動もおすすめ。脚の筋肉を動かすと、筋肉のポンプ作用で全身の血流がよくなります。背すじを伸ばし、腕を振りながらリズムカルに、少し息が上がるくらいまで繰り返しましょう。



冷えとり習慣 **4**

運動後は
きちんと
汗を拭く

汗を放置していると、汗が乾く際に体温が奪われ、体が冷えてしまいます。汗をかいたら、すぐに拭き取りましょう。外での運動時はタオル持参で。汗の量が多いときは着替えるのが得策です。

冷えとり習慣 **3**

下半身の筋肉を
ストレッチ

こわばった筋肉をほぐし、血流をよくするストレッチを。四つん這いになり、息を吐きながら左足を前に出し、ひざがかかとの上にくるように。そして右脚を後ろに伸ばして頭から脚までを一直線にし、深呼吸しながら3秒キープ。逆の脚も同様に行って。



肝となるのは「運動」と「お風呂」。さあ、冷えとり習慣を始めましょう！

ハルメク世代が注意したい3つの病気

閉塞性 動脈硬化症

動脈硬化で血管が狭くなり、脚への血流が低下。足の冷えやしびれ、少し歩いただけで脚が痛むなどの症状が。男性に多いが、女性も高齢になるほど発症しやすい。

甲状腺機能 低下症

甲状腺ホルモンの分泌が減って、全身の代謝が低下。手足や全身が冷え、寒がりになり、元気がなくなる。女性に多い。更年期障害やうつ病と間違われることも。

更年期障害

女性ホルモンの減少に伴い、心身にさまざまな不調が生じる。冷えのほせも多い。治療法は、女性ホルモンを少量補うホルモン補充療法(HRT)と漢方治療が代表的。

冷えの治療でよく用いられるのが漢方薬。じつくり飲み続けることで、冷え体質が変わっていきます。動脈硬化や甲状腺の病気、更年期障害などが冷えの原因になっていることもあるので気を付けましょう。

しつこい冷えは病気が潜んでいるケースも。気になる場合は早めに病院に行きましよう。

セルフケアを続けても冷えがまったく改善しない、むしろ悪化するといった場合は、背後に病気が隠れている可能性も考えられます。「冷えをもたらず代表的な病気に、閉塞性動脈硬化症や甲状腺機能低下症、更年期障害などがあります。中でも閉塞性動脈硬化症は、進行すると脚の組織が腐ったりすることもあるので要注意です。冷えがひどい方は早めに血管外科や循環器内科などで検査を受けるようにしてください」と林さんは話します。

では特別な病気がない場合の冷え治療は？ 林さんの冷え外来では、セルフケアの指導を行いつつ、症状や体質に応じて漢方薬やビタミン剤

冷えには漢方薬も効果的です

● 当帰四逆加呉茱萸生姜湯

手足の冷えが強い、しもやけができる、指先が青白くなるという人に適している。血行をよくして体を温める働きがある。

● 当帰芍薬散

手足が冷える、むくみやすい、色白で貧血気味という人に向く。血行をよくして貧血症状を改善し、水分代謝も促して、体を温める。

● 加味逍遙散

下半身が冷える、急に顔がほてる、イライラするという更年期女性によく用いられる。自律神経を整え、血行をよくする働きがある。

などを処方しているそうです。例えば手足の冷えがひどく、しもやけがあるなら当帰四逆加呉茱萸生姜湯、更年期で冷えのほせがあれば加味逍遙散が効果的といえます。

「短期間の服用で改善が見られ、やめると元に戻ってしまうことが多い。冷えや

6か月程度は飲み続けることをおすすめします(林さん) 漢方治療には健康保険が適用されます。日本東洋医学会のサイト(<http://www.jsoim.or.jp>)で、全国の漢方専門医を検索して、お近くの医療機関を探してみましょう。

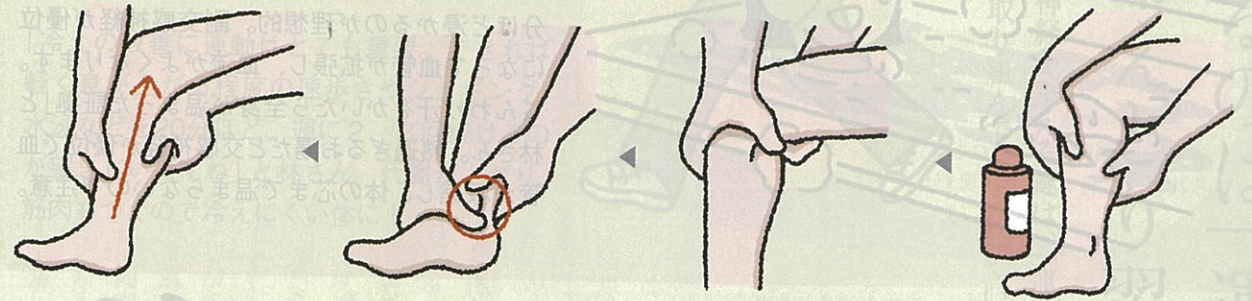


生活習慣編

冷えとり習慣 10

簡単足ツボでめぐりをアップ

冷えやすい脚にはツボ押し&マッサージケアを。冷えに効くツボを押し、マッサージでリンパの流れを促すことで血行が改善し、冷えが和らぎます。脚もすっきりします。テレビを見ながら、お風呂に入りながらでもOK。



足首を両手でつかんだ状態のまま、ひざ方向に引き上げるようにマッサージする。痛くない程度の力で、3往復続ける。もう片方の脚も、最初から同様に行う。

足首を両手でつかみ、内くるぶしとアキレス腱の間を、親指で5回ほど押す。ここには血流をよくして冷えを和らげる「太溪」というツボが。

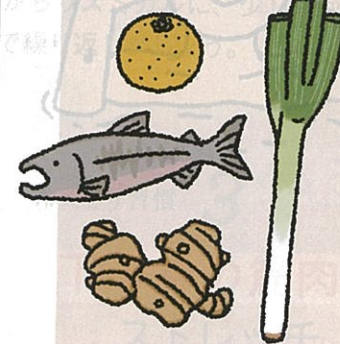
両手の親指をひざ裏に当て、5回ほど押す。押す力は、気持ちいいと感じる程度でOK。ひざ裏のリンパの滞りを改善する効果が期待できる。

ふくらはぎを中心に、ひざ下全体にマッサージクリームやオイルを塗り広げる。乾燥しやすいひざは特に多めに塗り、手のひらで3秒ほど包んで温める。

冷えとり習慣 12

白砂糖は黒糖やてんさい糖にチェンジ

体を冷やすといわれるのが白砂糖。一方、体を温める糖には黒糖やてんさい糖があります。これらはビタミンやミネラルも含むので、白砂糖の代わりに使うのも一法です。



冷えとり習慣 11

寒い地方や季節の食べ物を味方に

東洋医学では、寒い地方や寒い季節の食材は体を温める作用があると考えます。例えば長ネギやショウガ、カボチャ、みかん、鮭など。日々の食事に取り入れましょう。

冷えとり習慣 14

手袋は家の中でする



「寒いと交感神経が緊張して血管が収縮します。外出時はマフラーや靴下同様、手袋も家の中ではめて」と林さん。太い血管が通る首、手首、足首の「3つの首」を保温すると効率的に体が温まります。

冷えとり習慣 13

腹巻きで腰の冷えを撃退!

腹巻きでおなかや腰を温めましょう。腹部には大きな血管が多数あるので、温めると全身の血流がよくなり、胃腸などの臓器や免疫の働きも活性化します。