



こまちゃん健康通信！

令和8年2月
冬号

冷えの しくみと予防

今回のテーマ

冷えとは

「冷え」とは、「人が寒さを感じない温度でも手足などが冷えてつらいと感じる」状態のことです。必ずしも実際に体温が下がっていたり、触ると冷たいというわけではないことが大きなポイントです。

手足先が冷たくて、
眠れないなあ。



冷えが続くと起こりやすい症状

生理不順

肌荒れ

手足のむくみ

イライラ

風邪を引きやすい

不眠

アレルギー

膀胱炎

肩こりや首のこり

腰痛



冷えの原因とは

○体温調節にかかわる自律神経の機能が低下

自律神経は体温調節を司る役割を果たしていますが、ストレスや不規則な生活になると、自律神経の機能が低下し体が冷えやすくなります。

○皮膚の寒さを感じる神経の働きが低下

例えば、一定の温度に保った環境に慣れすぎて温度変化に弱くなっている人や、日頃からきつい下着や靴下で体を締め付けて血流が悪くなっている人は、皮膚にある寒さを感じる神経の働きが低下することがあります。

○血のめぐりが悪いとき

低血圧や貧血などで血のめぐりが悪い場合、温かい血液が体のすみすみまで届かず、冷えにつながることがあります。

○筋肉量が少ない

筋肉は体の中で熱を生み出すのに重要な役割を果たしています。男性より筋肉量が少ない女性や運動不足の人は、熱を生み出せる量が少なく、冷えやすいとされます。

○病気等が原因のとき

甲状腺機能異常、自律神経失調症、女性ホルモンの低下、膠原病などが冷え性の原因となっている場合もあります。

冷えを防ぐ生活習慣とは

○食事

食べ物から作られたエネルギーの75%以上は熱となり、体温の維持に役立っています。欠食せず、1日3食の食事を摂りましょう。また、食べ物の温度も冷えに影響します。冷たいものは控えめにしましょう。

○運動

運動は自律神経を整え、筋肉量を増やします。適度な運動は、血のめぐりを促進し、冷えを改善する効果があるとされています。

○入浴

入浴は、全身の血のめぐりをよくしてくれます。シャワーだけで済ませず、湯船にゆっくり浸かることが大切です。

38~40℃のぬるめのお湯に10~15分ほど入るのが効果的です。



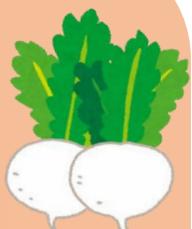
○衣類

「上半身より下半身に1枚多く」を原則にします。首元を温め、上半身は脱ぎ着でき調整できる服装が良いです。

～体を温める食品～

○野菜・根菜類

かぼちゃ、にんじん、大根、れんこん、かぶ、ごぼう、たまねぎ、ピーマン



○香味

生姜、ねぎ、にんにく、しそ、こしょう、シナモン、唐辛子、山椒



○果物

くり、もも、ライチ、ナツメ、くるみ、ザクロ

○発酵食品

味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト



からだをポカポカに寒さに負けない
献立を紹介しています

○動物性食品

鶏肉、牛肉、卵

○飲み物

ホットティー、しょうが湯、ほうじ茶

八潮市ホームページ「健康づくり料理教室」

～おすすめの運動～

○階段の上り下り

筋肉を使った運動は熱を作り出し、血流を良くします。スクワットや腹筋など下半身の運動が効果的です。

○ストレッチ

自律神経を整えるのに効果的です。

○ウォーキング

1日30分程度歩きましょう。

昔から「冷えは、万病のもと」とされ、実際に体温が1℃下がると、免疫力が30%も低下するといわれています。

生活改善だけではなかなか緩和につながらない場合は受診しましょう。

