

冷え性

冷え性とは？

冷え症とは、手や足・腹部など、身体のどこかに冷えを感じ、不快に感じたり、苦痛に思っている状態をいいます。

冷え性の方は、室内を温めても身体のどこかに冷えを感じたり、寒い気候や環境では他の人よりも強く冷えを感じます。

冷え症をそのままにしておくと、頭痛や肩こり、不眠、貧血、肌あれ、婦人科トラブル、また年齢に関係なく更年期のような症状があらわれるなど、様々な不調を引き起こす恐れがあります。



冷え性の原因

冷え性の原因の一因として、睡眠や食生活、生活習慣の乱れによる血行不良が考えられます。血行不良になると、体内の血流が悪くなり、特に手足の毛細血管にまで新鮮な血液が運ばれにくくなります。

これは、体の血液の流れが悪くなっていることが大きく関わります。運動不足や体を締め付けるような下着などは血行不順を起こします。また、食べ過ぎると消化のために血液が胃腸に集中してしまい、血液の流れが悪くなり、手足の冷えがひどくなります。

冷えは不妊の原因にもなりますので、漢方で治療することをお勧めします。希望する方は来院時にお申し出ください。



冷え性の予防

冷え症をそのままにしておくと、様々な不調を引き起こす恐れがあります。冷え性によって血行が悪くなると生殖器への栄養障害、うっ血が起こり、排卵機能が悪くなります。



普段の生活を見直して、身体を冷やさないように心がけましょう。

衣類での調節

- ❧ クーラーの効き過ぎた部屋や、寒い場所に長時間いると下半身の血行障害が起こりやすく、よくありません。肌を冷気が当たらないように、ひざ掛けや靴下などで冷えを防ぎましょう。



軽い運動を心がける

- ❧ 凝りをほぐし、血行を良くするためにストレッチや散歩、軽い運動もお勧めです。



生活リズムを改善する

- 生活のリズムと体のリズムが崩れてくると、自律神経のバランスが悪くなります。朝はきちんと起きる、夜は早めに寝る、といった生活リズムを整えましょう。



ゆっくり入浴する

- 体の芯まで温めて、自律神経のバランスをリセットさせることが大事です。



体を温めるものを食べる

- 夏場はタンパク質やミネラルなどが豊富な体の内側から温める食品を摂取するように心がけましょう。

食べ物で冷え性を改善

体を温めるものを食べましょう

健康に良いからといって、身体を冷やす原因となる緑黄色野菜のサラダなどを中心とした食生活を繰り返していると、知らず知らずの内に冷え性の原因となっている場合があります。

冷え性を和らげるには、体の中に取り入れる日々の食事や飲み物が重要です。東洋医学では、体を温める食べ物を「陽」の食べ物、体を冷やす食べ物を「陰」の食べ物と区別しているほどです。

寒い時には温かいものを口に入れたいと思いますが、温かい食べ物や飲み物でも、体を冷やしてしまうことがあります。体を温めるもの・冷やすものを正しく見分けて、冷え性対策に役立てましょう。



体を温める陽性の食品

▶ 陽性食品は体を温めてくれます。

太陽の恵みを蓄えた食品を取り込むことで、体にエネルギーを補給します。

特に体を温める食品

生姜、ネギ、ニンニク、梅干し黒焼きなど

体を温めサラサラ血液にする食品

根菜類（こんにゃく、ごぼう、人参、山芋、蓮根）、自然塩、塩辛い加工品（味噌、醤油、梅干し、たくあん）

注意！

体を温めるがドロドロ血液になる食品

羊肉、豚肉、鶏肉、ハム、卵、チーズ、ソーセージ、貝類、赤身の魚、精製塩



人間の主食となる中庸の食品

- ❖ 中庸というのは、陽性でも陰性でもないものです。だから主食に適したものです。玄米や麦などできるだけ精白しないで胚の部分も食べるようにすると、体に不足しがちな微小ミネラルが補給されるので体調が良くなります。

主食に適した食品

玄米、麦、きび、ひえ、あわなど精白度の低い穀物

体を冷やす陰性の食品

- ❖ 体陰性食品は体を冷やしたり、ゆるめたりしますから、冷え性の人はできるだけ避けたほうがよいでしょう。冷え性の人は夏だからといっても、あまり体を冷やすものを取らないように気をつけて冬に向けて身体を調整していきましょう。

やや体を冷やし血液をサラサラにする食品

果物（日本産）、種子、ナッツ、緑黄色野菜、海藻類

血液をサラサラにするが体を冷やす食品

トロピカルフルーツ、大豆、豆腐、豆乳、お茶、コーヒー、お酢、ナス科の野菜

体を冷やしドロドロ血液の元になるもの

合成甘味料、食品添加物、砂糖、香辛料、刺激のある飲み物、スナック菓子、チョコレート、牛乳、アイスクリーム、ご飯、パン、うどん、精製油、タバコ