



冷え性なんかに負けない！ 寒い冬を元気に過ごす対策

冷え性なんかに負けない！ 寒い冬を 元気に過ごす対策

「私は冷え性だ」って方、結構多いと思います。
特に女性の方に多いと言われていたのですが、最近は男性でも冷え性の方は増えているのだそうです。
そこで今回は、寒い冬には特に辛い冷え性について紹介します。



冷え性のタイプ

ただでさえ寒い冬、冷え性にとっては本当につらい季節です。冷え性の症状はもちろん「体が冷える」という事ですが、とにかく寒くて仕方がないという全身が冷える場合と、手足が冷えてしまう、いわゆる末端冷え性というタイプがあります。さらに冷える感じないのだけれど何だか肩がこったり腰痛がある、これはご自身では気付かない「隠れ冷え性」なるタイプなのだから。ほかに下半身だけ冷えるタイプもあるようです。あなたに当てはまるタイプはここにありますか？

冷え性の原因は何？

ではなぜ冷え性になってしまったのでしょうか。その原因は様々ですが、貧血などによるものや血行不良や代謝不良、ホルモンバランスや自律神経の乱れなどが原因と言われています。

冷え性に負けない！ ための対策

それでは冷え性に負けないためにはどうしたらよいのでしょうか。まずは洋服で温める。体を保温するという事です。特に下半身を冷やすのはもつてのほかで、足やお腹を冷やさない洋服を意識してください。首も冷やさないようにすると良いですよ。

やっぱりお風呂が おすすめ

そして何と言ってもお風呂に浸かる事をおすすめします。シャワーだけで済ませず、きちんと湯船に浸かりましょう。足湯や手浴、半身浴もおすすめて。その際は上半身を冷やさないよう乾いたタオルをかけたTシャツを着たりなど工夫して下さい。また温冷浴もおすすめて。ご自宅では湯船とシャワーの温度を変えてみたり、温泉施設では温度の違う浴槽を利用するのもおすすめです。

冷え性におすすめの温泉 「熱の湯」

温泉の中でもおすすめの泉質があります。それは「塩化物泉」(食塩泉)です。温泉に含まれる塩分が毛穴をふさぐ事

で汗の蒸発を防ぎ体を温めてくれるので、温まり方も早く保温にも優れている事から「熱の湯」とも呼ばれています。冷え性にはおすすめの温泉ですね。海に囲まれた日本では総湧出量の約半分を占めるほど一般的な泉質なのだそうです。日本の温泉地でも有名なところでは、静岡県の熱海温泉や和歌山県の白浜温泉、兵庫県の城崎温泉などがあります。また身近な温泉施設などでも塩化物泉に入れる所も多くありますので、ぜひ利用してみてください。



「いかがでしたか、寒いからと言ってじっとしているのはもったいない！しっかり冷え性対策をしてこの冬もアクティブに過ごしましょう。」

参考文献:温泉手帳 松田忠徳著

しかし、最近男性にも増えてきているというのは、生活習慣による体の「冷え性」なのだそうです。
生活習慣による冷え性では、例えばストレス・睡眠不足・運動不足など。さらに生活の偏り・冷たい飲み物の飲み過ぎ、お風呂をシャワーで済ませてしまう、これらも原因になるため、男女問わず冷え性が増えているというわけです。現代社会には冷え性になる原因が沢山ありそうですね。

増えている 生活習慣が原因の 冷え性

特に末端冷え性の方は自律神経と関係がしている場合もあるようです。
女性はもともとのメカニズムにより体温上昇しにくいことやホルモンバランスなどの原因が多いそうです。貧血や血行不良もそうですし、更年期などが影響している場合もあります。

次に適度な運動。あまり体を動かさない生活が続いていると血行不良の原因にもなっています。ウォーキングなど無理のない運動から始めてみてはいかがでしょうか。
また、体を温めるものを食べることも大切です。温野菜を取り入れたり、体を温めてくれる食材と言われるしょうがを料理や飲み物に使うのも良いです。冷たい飲み物の取り過ぎにも気を付けて下さい。
ただし、洋服や布団を重ねても寒さが治まらない場合は他の病気が原因となる場合もある