うです。

生活習慣による冷え性では、

による体の「冷え性」なのだそ

きているというのは、生活習慣

しかし、最近男性にも増えて

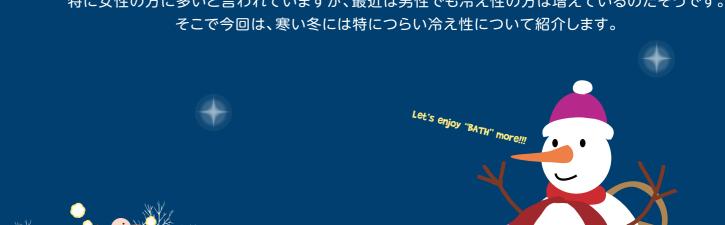
冷え性のタイプ

ただでさえ寒い冬、冷え性に

冷え性なんかに負けない!

「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ますが、最近は男性でも冷え性の方は増えているのだそうです。





原因は何?

ではなぜ冷え性になってしま

はこの中にありますか?

す。あなたに当てはまるタイプ け冷えるタイプもあるようで なのだとか。ほかにも下半身だ ない「隠れ冷え性」なるタイプ ある、これはご自身では気付か けど何だか肩がこったり腰痛が 冷え性というタイプがありま が冷えてしまう、いわゆる末端 う全身が冷える場合と、手足 とにかく寒くて仕方がないとい 「体が冷える」という事ですが、 す。冷え性の症状はもちろん とっては本当につらい季節で

す。さらに冷えは感じないのだ

れなどが原因と言われていま ルモンバランスや自律神経の乱 のや血行不良や代謝不良、ホ 様々ですが、貧血などによるも うのでしょうか。その原因は

## ための対策

もあるようです。

ムにより体温上昇しにくいこと

女性はもともと体のメカニズ

律神経と関係がしている場合 す。特に末端冷え性の方は自

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

生活習慣が原因の増えている

影響している場合もあります。 良もそうですし、更年期などが が多いそうです。貧血や血行不 やホルモンバランスなどの原因

のない運動から始めてみてはい 血行不良の原因にもなってしま 動かさない生活を続けていると かがでしょうか。 います。ウォーキングなど無理 次に適度な運動。あまり体を

理や飲み物に使うのも良いで 食材と言われるしょうがを料 ることも大切です。温野菜を取 す。冷たい飲み物の取り過ぎに り入れたり、体を温めてくれる も気を付けて下さい。 また、体を温めるものを食べ

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

の偏り・冷たい飲み物の飲み

運動不足など。さらに食生活 例えばストレス・睡眠不足・

の病気が原因となる場合もあ も寒さが治まらない場合は他 ただし、洋服や布団を重ねて

> 泉」(食塩泉)です。温泉に含 質があります。それは「塩化物

温泉の中でもおすすめの泉

まれる塩分が毛穴をふさぐ事

因が沢山ありそうですね。

現代社会には冷え性になる原 が増えているというわけです。 るため、男女問わずも冷え性

> るので、早めに病院で診断を受 けるようにしましょう。

## おすすめやっぱりお風呂が

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

> ひ利用してみて下さい。 れる所も多くありますので、 浴施設などでも塩化物泉に入 などがあります。また身近な温 白浜温泉、兵庫県の城崎温泉 岡県の熱海温泉や和歌山県の 温泉地で有名なところでは、静 な泉質なのだそうです。日本の 量の約半分を占めるほど一般的 海に囲まれた日本では総湧出 性にはおすすめの温泉ですね。 湯」とも呼ばれています。冷え 温にも優れている事から「熱の 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

しているのはもったいな いかがでしたか。 寒いからと言ってじっと



をしてこの冬もアクティ ブに過ごしましょう。 しつかり冷え性対策

おすすめの温泉 に

「熱の湯」



参考文献:温泉手帳 松田忠徳著