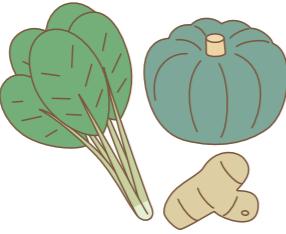


今日からすぐはじめよう 冷えない体をつくる温活習慣

食|事

血行を促す食材を取り入れて

食事には栄養をとるだけでなく、血行を促す役割もあります。忙しくても朝食はきちんと食べ、体をあたためてから1日をはじめましょう。体をあたためる食材としては、小松菜やかぼちゃなど、ビタミンEが豊富な野菜にも、血行を促す働きがあります。



入|浴

湯船にしつかりつかる

寝る前に37°C~38°Cの湯船につかり、全身をしつかりあたためましょう。日中の緊張をほぐす効果もあります。ただしあお湯が熱すぎると、心臓に負担がかかったり、皮膚が乾燥したりするので要注意。



睡|眠

首やおへその周りをあたためる

十分な睡眠には、心身の疲れを癒やして血行を促す役割があります。体が冷えて寝つけない人や、就寝中に冷えてしまう人は、首に薄いマフラーや手ぬぐいを巻いて頸動脈をあたためたり、腹巻きでおへその周辺をあたためたりするといいでしょう。



ストレッチ・マッサージ

筋肉を刺激して熱生産を促す

筋肉を刺激すると、代謝が高まり、血行が促進されて体があたたまります。運動はもちろんのこと、ストレッチやマッサージでも効果は十分。仕事や家事の空き時間に、毎日続けておこないましょう。

上半身のストレッチ・マッサージ

日本人に多いのが冷えによる肩こり。上半身のストレッチをしたり、肩から肩甲骨のあたりを軽くマッサージするようにさすったりして、血行を促しましょう。



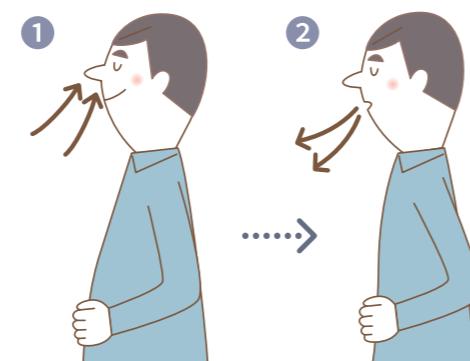
ふくらはぎマッサージ

第二の心臓と呼ばれるふくらはぎ。下から上へと揉むことで、効率よく血行を促します。冷えによるむくみにも効果的。

呼|吸

深呼吸で緊張をやわらげる

深呼吸には、過度な緊張やストレスをやわらげる働きがあります。腹式呼吸で、鼻からゆっくり息を吸い、その倍の時間をかけて口から吐き出します。あわただしい時ほど、深呼吸を心がけましょう。



監修
だん しげ き
團 茂樹 先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクーリングによる漢方薬の処方に定評がある。

©primagefactory / amanaimages PLUS

気候やメンタルの影響が大きい季節 「春の冷え症」に要注意

「もう春なのに体が冷えてつらい」「花見で風邪をひいた」etc.……春に体が冷えてつらい、という人は少なくありません。その原因と対策を、総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きしました。

取材協力：ティーベック株式会社

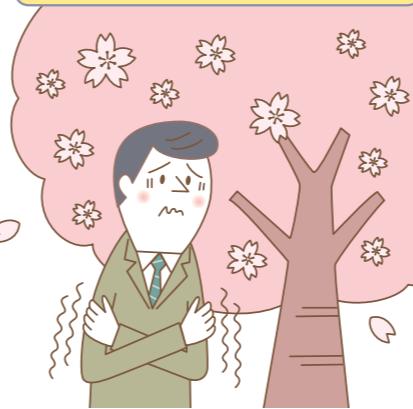
春に冷える主な原因は?*

寒暖差が大きい

気圧が頻繁に変化する

生活の変化による
緊張やストレス

暖房器具の使用を
控えてしまう



*もともとの体質や加齢が原因の場合もあります。

冷えには、体质の影響で起こる場合と、環境が原因で起こる場合があります。「春の冷えは、環境に起因する典型的なパターンです。春は日によって気温が乱高下する上、1日の中でも昼夜の寒暖差が大きいのが特徴。人間の体は外的な変化を嫌うので、気温の変動にうまく順応できず、思いのほか体が冷えてしまうのです。よく『冬より春のほうが冷える』といふ人がいますが、冬は一定して寒い日が続くため、体が寒さに慣れてしまいからだと考えられます。また、春は移動性高気圧が多く発生し、高気圧と低気圧が頻繁に入れかわるのも原因の1つ。不安定な気圧が自律神経を乱し、血流を滞らせてしまうのです」

さらに、人事異動や転職、就職など、自分や家族の生活の変化も冷えの原因に。春の冷えを防ぐには、どんなことに気が衰えている証拠です」

「季節の移行期は体が順応するのに時間がかかります。春になったからといって急に薄着をしたり、暖房器具を早々としまいこんだりせず、様子を見ながらあたかくして過ごしましょう。日ごろから簡単な運動やストレッチで筋肉を刺激して、熱生産を促すことも重要です。また、漢方薬には、原因や体质に合わせて熱生産を高めてくれるものが数多くあります。対症療法から体質改善まで、冷え是非常に効果的なので、取り入れてみるとよいでしょう」

冬の冷えよりもやっかい! 春の冷え症に要注意

「生活が変わると、無意識のうちに緊張やストレスを感じやすくなります。精神的負荷がかかると、交感神経が高ぶり、血流が滞って体が冷えてしまう人も多いのです。なお、若いころよりも冷えを感じるようになつたら、加齢により熱生産じるようになつたら、加齢により熱生産

がかかるります。春になつたからといって春の冷えを防ぐには、どんなことに気が衰えている証拠です」