

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel: (086) 272-8116
Fax: (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>

寒さと冷えの関係

冬の寒さが増してくると、「手足が冷える」といった“**冷え性**”に悩む方は多いのではないのでしょうか？ 冬場に手足が冷えることは当然のことです。ところが、外気温によって冷やされる程度ではなく、手足の先端が温まりにくく、慢性的に冷えている感覚がある時に“冷え性”と呼ばれます。今回は、冷え性の原因と予防法についてご紹介します♪

冷え性の原因

人間は気温の変化に伴い、寒い時は血流量を少なくし、暑い時は汗をかくことで体温調節をしています。しかし、冷え性は、その体温調節機能がうまく働いていない状態にあります。その主な原因として、次のようなことが考えられています。

- ① ストレスや不規則な生活などにより、自律神経がうまく機能していない。
- ② きつい服や靴などで体を締めつけることで、血行が悪くなっている。
- ③ 運動不足、筋力の低下により、発熱や血流量が少ない。
- ④ ストレスや更年期により、女性ホルモンの分泌が乱れている。
- ⑤ 貧血、低血圧などがある。



体が冷えると、**頭痛、肩こり、肌荒れ、集中力低下**など様々な症状が出ます。そこで、体を内側から温めて血行を良くし、自律神経をきちんと機能させておくことが大切です。

冷え性でお悩みの方におすすめの予防法

① 体を温め、血行を良くする食事をとる。

ビタミンE、ビタミンC、ビタミンB1、パントテン酸、良質のたんぱく質など含まれた食事がおすすめです。

(例) うなぎ、アーモンド、緑黄色野菜、かんきつ類、豚肉、大豆、卵、レバー、白身魚など

② 生活習慣を改善する。

規則正しい生活をして、十分な睡眠をとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、38~40度くらいのお風呂に入ったり、体を締めつけない服を着ることも大切です。

③ 筋肉量を増やす。

一般的に全身の約7割の筋肉が足に集中しているので、特に下半身を動かすストレッチやスクワット運動などの筋肉トレーニングや、ウォーキングが効果的です。

冷え性は女性に多いと言われる症状ですが、最近では**男性の冷え性**も増えているそうです。これから本格的な寒さがきて血行不良になってしまわないように、日ごろから対策をして、寒い冬も健康を維持できるといいですね。