

冷えは夏場のエアコンや冬場の寒さに手足が冷たい状態をいいます。女性に多い悩みの一つですが、最近では男性でも冷えの訴えがあり、単に外気温の影響だけではなさそうです。



冷えはどんな状態？

◆体の血行が悪くなり、体の末端が冷たくなる。

冷え症は、血行不良によって、体の末端部分が他の部分位比べて極端に冷たくなることをいいます。血管の少ない手や足、腰の血液量が少なくなって、手足が冷たい、腰が冷えるなどの症状が現れます。ひどくなると頭痛やめまい、便秘、関節の痛み、寒くて眠れないなど冷えから別の症状へとつながります。

◆自律神経の乱れが原因

緊張やストレスで自律神経が乱れると血行が悪くなり、冷えの症状のほかむくみや肩こりなどにつながります。更年期以降の女性は自律神経が乱れやすく不定愁訴を訴えることが多くなりますが、緊張やストレスは年齢や性別を問わず抱え込みやすいので、自覚症状がないか日頃から注意しておきましょう。

血行をアップさせる生活習慣～自律神経編～

上を向いて歩く

うつ向いていると姿勢が悪くなるだけでなく、気持ちも下向きになってしまいます。スマホに視線が行きがちですが、上を見上げましょう。



お風呂に入る

お風呂に入ると体温が上昇して皮膚の毛細血管が広がり、血液の流れが良くなります。また水圧により手足に溜まった血液が押し出される効果も。



ため息をつく

長めに「は～」と息を吐き出すことで、ストレスで浅くなった呼吸を深くし、血流を改善します。



背筋を伸ばす

デスクワークで多いのが、猫背姿勢での長時間座りっぱなし。気道が狭くなり呼吸が浅くなるので、1時間作業したら10分休むなど時間を決めて、作業をしましょう。





ナッツはビタミンE補給食材です。ガムもそうですが咀嚼回数を増やすのも自律神経を整えるのに効果的です。ビタミンEは血流を良くするビタミンなので冷えを感じる時におすすめです。ただナッツは脂質も多いので、食べる量を決めて、食べすぎないようにしましょう。

バランスよい食事＋運動

- ・ 5大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）をバランスよくとる。
- ・ とくにビタミンE、オメガ3脂肪酸

控えた方がいい食事

- ・ 甘いもの、脂っこい食事。
- とりすぎると、血液中に血糖や中性脂肪が増えて、血行が悪くなります。

筋肉をつける

- ・ 筋肉量が減ると基礎代謝が落ちて、体が温まりにくくなります。

《食材選びの参考に》

東洋医学の食事療法では、食べ物を陽性（体を温めるもの）と陰性（体を冷やすもの）に分けてその働きを活用しています。

体を温める食べ物

しょうが、ニンニク、とうがらし、青魚、玉ねぎ、えび、牛肉、にんじん、納豆、カボチャ

体を冷やす食べ物

きゅうり、なす、トマト、ほうれん草、あさり、海藻、鮭、梨、柿、みかん

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○ビタミンE&アスタキサンチン

ビタミンEが含まれる食材はごま、ナッツなどの種実類や、カボチャ、アボカドなどが代表的です。ビタミンEは血流改善やホルモンバランスと整える、抗酸化作用があるので、食事からの摂取が不足しやすい時はサプリメントで摂取するのがおすすめです。アスタキサンチンも抗酸化作用があるので、ストレスから体を守りたい時におすすめです。

「ストレスを和らげる自分なりの方法を」

冷え性は女性に多く体が冷えるのは良くないといわれてきました。体が冷えているだけだと、温かい食べ物や入浴ですぐに改善されます。が問題なのはなぜ冷えやすいかです。緊張やストレスが多い時代。人との会話も減り1日中パソコンやスマホを見ていることで、姿勢が悪くなり、自律神経が乱れ全身の症状につながります。冷えは女性特有の症状ではなく、全ての人に現れるストレスサイン。手足の冷え、体の冷えに注意していきましょう。



管理栄養士：小森