



新年明けましておめでとうございます

本年も皆様の健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、今年初めのテーマは、この季節は特にツライ「冷え性」です。冷え性にもいくつかのタイプがあるって知っていましたか？自分の「冷え性タイプ」を知って、今年こそ冷えないカラダを目指しましょう。

解決の第一歩。まずはあなたの「冷え性タイプ」を知りましょう。

- A:** 疲れやすく、電車で立っているのがツライ。
 仕事や勉強にうまく集中できない。
 ぐっすり眠れず、いつも何となく眠い。
 几帳面で生真面目といわれる。
 偏頭痛や肩こりの症状がある。
 早寝早起きの規則正しい生活ができない。
 働き過ぎという自覚がある。

Aの項目が多い方
「自律神経タイプ」

- B:** 手足は冷えるのに汗はかく
 うつ病のような症状になるときがある。
 肌荒れで悩んでいる。
 生理が規則正しくこない。
 年齢が 35 歳以上である。
 人間関係で悩みがちだ。
 最近トイレが近くなった。

Bの項目が多い方
「ホルモンバランスタイプ」

- C:** 顔色が悪い。
 生理中や生理後にふらふらする。
 食べ物の好き嫌が多く、特に野菜が嫌い。
 朝ご飯を食べないことが多い。
 ダイエットをしている。
 耳鳴りがする。
 肌荒れに悩んでいる。

Cの項目が多い方
「貧血タイプ」

「自律神経タイプ」 おすすめ改善策:「着る」、「動く」

体内の血の巡りを司る自律神経がうまく働かないのが「自律神経タイプ」で、最も代表的なタイプです。男性よりも女性多く、性格的には生真面目で悩みやすい人が自律神経のバランスを崩しやすいといわれ、不規則な生活やストレスはその症状を増長させます。

「ホルモンバランスタイプ」 おすすめ改善策:「着る」、「温まる」

妊娠、出産、更年期という女性ならではの体の変化により、ホルモンバランスが変化するうえで起こります。特に 35 歳を過ぎるとホルモンバランスが崩れはじめ、足腰が冷えるのに体がほてり汗をかいたりする「冷えのぼせ」の症状も。ホルモンバランスは心のバランスとの関連が多く、人間関係で悩んだり、情緒不安定な時にもみられます。

「貧血タイプ」 おすすめ改善策:「食べる」、「温まる」

血液中の赤血球が足りていない状態なのが「貧血」タイプ。赤血球が不足すると体内の栄養分がうまく燃焼されないため、手足だけではなく体全体が冷えてしまいます。この症状は「ホルモンバランスタイプ」のように 35 歳以上の人だけの症状ではなく、ダイエットや偏食などで体の栄養分が不足している若い人にも起こります。

《冷え性改善4つのキーワード》

「食べる」…鉄分&ビタミン補給で体ホカホカに！！

冷え性防止には「バランスの良い食事」が大切ですが、中でも体の糖質を燃やしてエネルギーに変える「ビタミン B1」、血行を良くする「ビタミン E」がオススメ。「鉄分」は体温が下がるのを防ぐ成分があります。「ビタミン B1」はレバー、チーズ、「ビタミン E」はアーモンドやうなぎ、「鉄分」は海藻類や、ほうれん草などに多く含まれています。

「着る」…防寒アイテムを使って、即席、冷え性対策！！

冷え性の方はよく『腹巻き』をした方がいいと言うのを聞いた事がありますか？身体の構造の一つに寒い時にはまずお腹に血液が集まるという習性があります。これは、身体の重要な部分である内蔵を守ろうとしている脳の働きによって起こるものですが、こうなると手足に血液は回りません。一生懸命、靴下や手袋などで暖めても、肝心のお腹が冷えている状態では、手足はなかなか暖まらないというわけです。まずはお腹を暖める努力をしましょう。

「温まる」…お家で出来る最強のリラックス保温法！！

リラックス効果と保温効果が一度に体感できるのが「お風呂」です。最も効果的なのは 40 度位のぬるめのお湯に長時間入る方法です。特に手足が冷える人は熱めのお湯に 15 分ほど手首をつける「手浴」や、同じ要領で足首をつける「足浴」もオススメです。湯船から出たら、手足に冷水シャワーをかけて血管を引き締めるとさらに効果があがります。

「動く」…ちょっと筋肉を動かすだけで効果絶大！！

大げさなものでもなくちょっとした心がけで血液はより多く循環します。例えばエスカレーターを使わずに階段で上り下りするだけでも効果アリ。ペースを速めたり 1 段飛ばしにしたりすればさらに効果絶大です。そのほか普通に歩く際は、背筋を伸ばして歩幅と呼吸を大きくする「パワーウォーキング」の要領を取り入れたり、家で簡単なストレッチをするだけでも OK です。