



## 冷え症を治しましょう！ (1) ～管理栄養士便り (103)～

体内で「熱」をつくれな、配れないことが冷えの2台理由です。人間は外気に関係なく体温を一定に保つ恒温動物です。体温は、食事や運動で体内に生まれた「熱」が、血液に乗って全身に運ばれるから体温は温かいのです。この「熱」を作る働きと配る働きがうまくいってれば、体は冷えたりしません。

食事をきちんととること・筋肉をつくるのが「熱」をつくる第一条件です。

### 「熱」をつくれな原因

#### ◆ (1) 食べる量が足りない

- ・ダイエットなどで、食べる量を制限していると、必要なエネルギーを生み出せません。
- ・朝食を抜くと活動モードに入れず、生活リズムが乱れ、冷え症体質の悪循環に。



#### ◆ (2) 間違った食事のとりかたをしている

- ・生野菜やフルーツばかりとるなど、間違った健康知識で偏った食生活を送っている。



#### ◆ (3) 胃腸の働きが弱っている

- ・食べ物が消化・吸収・分解されなければ、「熱」は生まれません。胃腸の働きが悪い原因は、消化の悪いものを食べていたり、胃弱の体質、冷えている為胃弱だったり様々です。

#### ◆ (4) 筋肉量が少ない

- ・筋肉は体内のエネルギーを使って、自力で熱を生み出せるシステムをもっています。女性は元々男性より筋肉量が少なく冷え易いので、意識して体を動かさないと、筋肉は減るばかりです。



### 「熱」を配れない原因

自律神経は、交換神経と副交感神経かできています。外気やメンタルの影響を受け、毛細血管を開閉させて熱を調節します。この相互の働きでからだは冷えずにいられます。

#### ◆ (1) 冷暖房のため寒暖差が大きい

- ・元々自律神経が調節できる温度差は7度未満です。冷暖房が充実したことで、夏も冬も7度以上の温度差にさらされ、自律神経が正しく機能しなくなっているのが冷えるのです。



#### ◆ (2) 露出 & 締め付けファッションが好き

- ・薄着、特に足腰の露出が大きいと、交感神経が有意になり手足が冷えます。タイトな洋服やガードルなどの締め付けも血めぐりの妨げに。

#### ◆ (3) 冷え対策の知識が受け継がれていない

- ・寒い時には腹巻をしたり、生姜湯を飲む等の体を温めるひと工夫が、自律神経の働きを助けてくれます。祖母や母親世代の知恵が受け継がれなくなったのも冷え急増の原因のひとつです。



#### ◆ (4) 筋肉量に対して脂肪が多すぎる

- ・体の末端まで温かくするには全身の筋肉がポンプの役割を果たして血めぐりをよくします。筋肉量が少なく、毛細血管が伸びていけないほど皮下脂肪が多いと冷えてしまいます。



#### ◆ (5) 貧血気味で血圧が低い

- ・貧血や低血圧だと血めぐりが悪くなります。栄養バランスの悪い人、月経時の量が多い人、寝不足の人等に良く見られ、ライフスタイルを改善すれば治りますが、病院でのチェックも。



#### ◆ (6) 女性ホルモンのバランスが乱れている

• 女性ホルモンと自律神経はお互い影響しあっています。冷えに月経不順や無月経を伴う場合、女性ホルモンが乱れている可能性があります。冷えは女性ホルモンを司る卵巣の機能を低下させます。ほうっておくと、冷えも月経不順も益々ひどくなる悪循環に・・・。



#### ◆ (7) ストレスが多い

• ストレスがあると交感神経が優位になり、毛細血管が縮まる為、体の末端が冷えてしまいます。