

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

冷え性で悩んでいる人必見！

冷え性対策でこの冬を乗り越えよう！

A Must for Those Troubled with Cold!

Combat your Sensitivity to Cold and Overcome the Winter!

「冬になると冷え性が辛くて…」という声をよく聞きます。冷え性のタイプは大きく分けて4つに分かれます。タイプ別にみて対策を立てていきましょう。

あなたはどのタイプ？あなたの冷え性タイプをチェック！

There are many people who say “I can't stand the cold in winter...” Sensitivity to cold can be categorized into 4 types. Let us examine the different types and counter measures.

Which type are you? Check your cold sensitivity type!

「末端型」冷え性 “Terminal Type” Cold Sensitivity

手や足の先が冷えるタイプです。このタイプの主な原因は、血流の悪さで特に女性に多いのが特徴です。筋肉量が少なく体脂肪率が高いことや、生理による血行不良や自律神経の乱れが影響していると言われています。日々のストレスによっても血流が悪くなります。仕事などで生じたストレスを解消できないまましていると、身体に血を行き渡らせる自律神経が乱れてしまいます。また、寝る前にスマホやタブレットを操作していると交感神経を高め、血流が流れにくくなる原因といわれています。

This is the type where hands and the tip of feet get cold. The main cause for this type is bad blood circulation, and is especially common in women. Low muscle mass and high body fat percentage, as well as stunted blood circulation and unbalanced autonomic nerves due to menstruation are given to influence this. Blood circulation can worsen due to stress from daily life. If stress from work, for example, is left untreated, there will be a disturbance in the autonomic nerves, which are responsible for circulating blood throughout the body. Additionally, using smart phones and tablets before sleep is said to increase sympathetic nerves, making it more difficult for blood to circulate.

「末端型」冷え性の対策方法 Measures Against “Terminal” Cold Sensitivity

手や足の先など末端が冷えやすい場合は、きちんとした食事をとることが大切です。過度なダイエットはせず、食事量と栄養バランスを考える必要があります。とりわけ根菜や生姜などの食品は栄養価があり、身体も温めてくれるので食事に取り入れてみてください。食事の他には、お風呂につかることも有効です。からだをポカポカ温めてくれるだけでなく、心身をリラックスさせて血流を良くしてくれます。寝る前1時間はスマホを触らない習慣をつけましょう。

If the terminal ends such as hands and the tip of feet get easily cold, it is important to maintain a proper diet. It becomes necessary to refrain from excessive weight-loss diets, and to think about the amount and nutrition balance of your meals. Try incorporating foods such as root vegetables and ginger in your meals, as they are especially high in nutrition, and can also warm the body. Apart from meals, taking a bath can also be effective. Not only will it warm your body from the core, but will allow your body and mind to relax, and enhance your blood circulation. Get into the habit of not using the smartphone from 1 hour before bed time.

「内臓型」冷え性 “Internal Type” Cold Sensitivity

お腹が冷えるといった場合はこのタイプになります。寒い場所で太ももや二の腕が冷えやすいのも特徴です。

「内臓型」冷え性は内臓に血液がきちんと行き渡らないことが原因と考えられています。からだの表面に現れる冷え性ではないので最初は自覚しにくいですが、内臓の働きが悪くなる可能性があります。湯船に浸からずシャワーのみですませる、薄着が多い、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎることが原因と考えられています。

If you get cold from the belly, it would be this type. Thighs and upper arms getting easily cold in chilly places is another characteristic of this type.

“Internal” cold sensitivity is said to be caused by insufficient blood circulation to internal organs. It is not easy to detect it, since it is not a cold sensitivity that is apparent on the body surface, but it has the risk for hindering the healthy function of organs. Only showering without taking a bath, mostly wearing light clothing, and taking too much cold food and drink are said to be the causes of this.

It is most crucial to warm your organs. Cold things cause organs to cool, so try to consume warm food and drink as much as possible, and refrain from eating things cold. Warming your body by soaking in the bath is also effective.

「内臓型」冷え性の対策方法 Measures against "Internal" Cold Sensitivity

内臓を温めることが肝心です。冷たいものは内臓を冷やす原因となりますので、なるべく温かい食べ物や飲み物をとるようにし、冷たいものは控えると良いです。湯船に浸かりからだを温めることも効果的です。

It is most crucial to warm your organs. Cold things cause organs to cool, so try to consume warm food and drink as much as possible, and refrain from eating things cold. Warming your body by soaking in the bath is also effective.

「下半身型」冷え性 Cold Sensitivity of the "Lower Body Type"

ふくらはぎやお尻など、腰から下が冷えやすくなるタイプがこの「下半身型」冷え性です。

このタイプの原因としては下半身の血流の流れにあると考えられています。長時間座ったままや、同じ姿勢を取り続けると下半身の筋肉が硬直します。それによって下半身の血行が悪くなり、冷えにつながってしまうといわれています。また運動不足による下半身の筋力低下も、「下半身型」冷え性の原因になると考えられていますので、日頃から適度な運動を意識して行うようにしましょう。

If you tend to get cold from the waist down, such as at the bottom or calves, you have cold sensitivity of the "lower body type."

The cause of this type of cold sensitivity is believed to be found in the blood circulation of the lower body. Sitting down or being in the same posture for long hours can cause muscles in the lower body to harden. That is said to hinder blood circulation to the lower body, and lead to it getting cold. Deterioration of muscles in the lower body due to a lack of exercise is also thought to be a cause of heightened cold sensitivity in the lower body, so try be conscious about getting sufficient exercise regularly.

「下半身型」冷え性の対策方法 Measures Against "Lower Body" Cold Sensitivity

下半身部分が冷える時は、ふくらはぎやお尻を鍛えるなど適度な運動を行うことが効果的です。お尻のところにある筋肉「梨状筋」を鍛えることによって、下半身への血液の流れを良くすることができます。また下半身を冷やさないう、服装もなるべく暖かい服装にするよう心がけましょう。おしゃれを優先して薄着にされる方もいるかもしれませんが、冷え性を緩和したいのであれば暖かい服装をおすすめします。おなか、足首を温めるようにしましょう。

If your lower body gets cold, it is effective to get some exercise, such as training the calves and bottom. It is possible to improve blood circulation to the lower body by

training the “piriformis” muscle on the bottom area. On top of that, keep in mind to wear warm clothes as much as possible so as not to cool your lower body. Some may prioritize fashion and opt to wear light clothing, but if you want to tackle your cold sensitivity, it is recommended to wear warm clothes. Make sure to warm the belly and ankle areas.

「全身型」冷え性 Cold Sensitivity of the “Whole Body Type”

体温が低く、季節や天候に 関係なく寒さを感じるタイプ。身体の内側と外側の両方に寒さを感じやすいのが特徴といわれています。筋力が少ない方、生活の中で運動をする習慣のない方に起こりやすいといわれています。筋力不足や基礎代謝量の少なさにより、からだのエネルギーを作り出す栄養素が足りていないため、血流が悪くなり、冷えにつながりやすいといわれています。

This is the type to feel cold regardless of season or climate due to low body temperature, characterized by feeling cold from both outside and inside the body. People with low muscle strength and people who do not exercise regularly are said to have a higher likelihood to have this type. It is said that insufficient nutrients that create body energy lead to bad blood circulation and heightened cold sensitivity, due to the lack of muscle power and lower basic metabolism.

「全身型」冷え性の対策方法 Measures Against the “Whole Body” Cold Sensitivity

身体全身が冷える時は、基礎代謝量を上げることが重要です。生活の中で散歩やストレッチをするなど、運動を習慣づけ、筋肉を鍛えるようにしましょう。筋肉を鍛えることで基礎代謝が良くなり、からだ全体に血が巡りやすくなります。からだから熱を逃さないように、厚着をして体温を保持する。また、温かい食べ物や飲み物をとる工夫も必要です。

When your whole body feels cold, it is important to increase your basic metabolism. Get into the habit of getting exercise in your life, such as walking or doing stretches, and try to train your muscles. Training muscles will improve basic metabolism, and make blood circulation in the whole body easier. Wear warm clothes to maintain your body heat, so as not to lose heat. It is also necessary to take steps to consume warm food and drinks.

まとめ Summary

冷え性は様々な身体の不調を引き起こします。冷え性の代表的な原因は、

①筋力の低下による基礎代謝の低下

②自律神経の乱れ

③間違った食習慣 の3つです。

- ・冷え性は症状によっておおよそ4タイプに分類され、全身冷え性タイプは深刻です。
- ・ふくらはぎの筋肉を鍛えることで下半身の血流改善になります。
- ・40℃以下のぬるま湯で10～15分の全身浴が効果的です。毎日行うことをお勧めします。
- ・ダイエットや偏った食事・朝食抜きはNG。からだを温める食事を積極的に取ってください。
- ・起床してからコップ1杯の白湯を飲むこともオススメです。からだが温まります。

からだをあたため、健康なからだを作りましょう。できることから始めていきましょう！

- ・ Sensitivity to cold can lead to various disturbances in the body.
- ・ The 3 main causes of cold sensitivity are:
 - ① Declining metabolism due to declining muscle strength;
 - ② Disturbance in autonomic nerves;
 - ③ Unhealthy eating habits.
- ・ Sensitivity to cold can be classified into 4 types according to its symptoms, and the type of cold sensitivity of the whole body is severe.
- ・ Training calf muscles can improve blood circulation to the lower body.
- ・ Soaking your body entirely in a lukewarm bath of 40°C or lower for 10 – 15 minutes is effective, and is recommended to be done every day.
- ・ Weight loss diets, unbalanced meals, and skipping breakfast are to be avoided. Try to actively consume meals that warm the body.
- ・ It is also recommended to have a cup of hot water after getting up. It will warm your body.