

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

「体の冷え」は病気の始まり！

体温を上げて免疫力を高めましょう！

Illness starts when the body gets cold!

Raise your body temperature and strengthen your immune system!

冬になると「体の冷え」を感じませんか？寒い季節なので体の冷えを感じている人も多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」とも言われ、体の不調の原因となります。体の冷えを予防し、免疫力を高め元気な体を作っていきましょう！

Do you find coldness in the body in winter? Many people may feel cold because of the cold weather in winter. It is said that "cold is the root of all illnesses" and can cause physical discomfort. Try to prevent coldness in the body, strengthen the immune system, and build a healthy body!

冷えの症状といえば、手足が冷たくなることがわかりやすいのですが、手足のほかにも、おなかやお尻、太股も触ってみてください。冷たいなと感じたら要注意です！肩こり、腰痛のほか、頭痛や、便秘・下痢といった胃腸の不調、生理痛や生理不順も冷えが原因のこともあるのです。

The most obvious symptom of coldness is cold hands and feet, but try touching your stomach, buttocks, and thighs in addition to your hands and feet. If you feel cold there, be careful! Coldness can cause stiff shoulders and back pain, as well as headaches, gastrointestinal problems such as constipation and diarrhea, menstrual pain and irregular periods.

冷えの原因は、体の中でエネルギーが作られないために代謝が悪くなり、血液の流れも悪くなるため、エネルギーを細胞に届けることができなくなるからです。血液の流れが悪くなるので、細胞にたまった老廃物も排出されなくなり、むくみやコリ、痛みなど、さまざまな症状が出てくるのです。女性に冷え症が多いのは、ホルモンバランスや筋肉量が少ないことも関係しています。生理痛がひどい人は冷えには要注意！冷えることで症状が悪化することもあります。

The cause of coldness is the body not producing sufficient energy, resulting in poor metabolism and blood flow, which makes it impossible to deliver energy to the cells. When the blood flow slows down, waste products accumulated in cells are not discharged, resulting in various symptoms such as swelling, stiffness, and pain. The reason why cold sores are more common in women is related to hormonal balance and low muscle mass. People with severe menstrual pain should be careful! Coldness can make symptoms worse.

男性は「俺は冷え性なんか無い」と思われているかもしれませんが、実は、体の深部や末端部が冷えている「隠れ冷え性」の男性は多いです。男性は女性に比べて冷えに鈍感で自分の冷えに気づいていないだけなのです。男性の冷えの原因の第一はストレスによるもので、その他に喫煙、寝不足、ビールなど冷たいものを多飲するなどが挙げられます。

さらに、冷えはメンタル面に影響を及ぼすこともあります。たとえば、「やる気が出ない」のは、血液の流れが悪くなり脳に十分なエネルギーが供給されないことが原因のようです。重症化すると、うつ病に近い状態になることもあるようです。

Men may think, “I don’t get sore by the cold” but in fact, there are many men with “hidden cold sores” who are cold in the deep and terminal parts of their bodies. Men are just more insensitive to cold than women and are unaware of their own coldness. The number one cause of coldness in men is stress, and other causes include smoking, lack of sleep, and drinking too much cold food such as beer.

In addition, cold can affect mental health. For example, a lack of motivation may be caused by poor blood flow and inadequate energy supply to the brain. In severe cases, it may lead to a state similar to depression.

温活のすすめ Tips for keeping warm

あなたの平熱は何度ですか？理想的な平熱は 36.5℃とされていますが、今は昔の人に比べて基礎体温が 0.5～1.0℃ほど低いとされています。平熱が 35℃台の方は、すぐに体を温める温活を始めましょう。温活とは、体の基礎体温を健康維持に最適な体温まで上げる活動のことです。

What is your normal temperature? The ideal is supposed to be 36.5℃. However, they say that the people nowadays have 0.5~1℃ lower temperature compared to people in olden days. If your normal temperature is around 35℃, you should immediately do something about it. It is called “Onkatsu.” Onkatsu is activities that increase your basal body temperature and also maintain your health.

温活のポイント Point of keeping warm

衣服 Clothing

体を締めつけるきつい下着は血行不良を招きやすいので、ゆったりしたものを選びましょう。外出するときは「首」とつくところをしっかりと温めましょう。首、手首、足首です。帽子や手袋をつけて、特に体の末端部を冷やさないようにしましょう。

Tight underwear that constricts the body tends to cause poor circulation, so choose loose-fitting clothing. When going out, warm up your neck, wrists, and ankles. Wear a hat and gloves to keep your body cool, especially at the ends.

入浴 Bathing

湯船にゆっくり浸かる。シャワーだけでは体は温まりません。血行が悪くて冷え性になっている方は、お風呂にゆっくり浸かるのが効果的。半身浴がおすすめです。少しぬるめのお湯に、じんわり汗をかく程度の時間入浴するのがおすすめです。

Soak slowly in a bathtub. A shower alone will not warm your body. If your blood circulation is poor and you are prone to coldness, it is effective to soak yourself slowly in a bath. Half-body bathing is recommended. It is recommended to bathe in slightly lukewarm water up until it starts to make you sweat.

体を動かす Physical exercise

体の熱の約6割は筋肉によってつくられるため、背中・お腹・お尻・太股などの大きな筋肉を鍛えましょう。運動できない場合はストレッチでもOKです。

About 60% of the body's heat is generated by muscles, so strengthen large muscles such as the back, abdomen, buttocks, and thighs. If you cannot exercise, stretching is also OK.

体を温める食事 Eating foods that warm up the body

朝起きたら白湯をコップ1杯飲みましょう。ぐっと体が温まります。栄養不足は冷えにつながるので、朝ごはんは食べるようにしてください。また、栄養バランスも重要です。しっかりと3食 食べましょう。鍋やスープ、温かい飲み物を積極的にとるようになると体の中から暖かくなります。

When you wake up in the morning, drink a glass of warm water. This will warm up your body. Since malnutrition can lead to coldness, make sure to eat breakfast. Nutritional balance is also important, so be sure to eat three meals a day. Warm yourself from the inside out by eating hot pots, soups, and hot beverages.

ストレスをためない Don't hold stress in

ストレスは血行不良の状態を作り出すことになるので、深呼吸をしたり散歩をしたり、読書したり、好きなことをして気分転換をうまく行ってください。

Stress can cause poor circulation, so take deep breaths, go for a walk, read, or do whatever you fancy to refresh yourself.

禁煙 No smoking

タバコは血管を収縮させる働きがあるので、血液の流れも悪くなります。喫煙は体にとって害しかありません！たばこ代も高いので、禁煙をお勧めします。

Smoking constricts blood vessels, which also reduces blood flow. Smoking is harmful to the body! Cigarette costs are also high, so we recommend that you quit smoking.

冷えなんて寒いから当然じゃない？と軽くみないでください。冷えが病気につながることもあるので、日々の生活に温活を取り入れ、体温を上げて免疫力を高めていきましょう！

Do not underestimate coldness, thinking it's normal for the body to be cold in the winter. Coldness can lead to illness, so warm up your body in your daily lives, raising your body temperature, and strengthening your immune system!

あなたの「冷え」チェック Check your "coldness"

風邪をひきやすい You catch cold easily.

月経痛がひどい、または月経不順である。(女性)

Severe menstrual cramps or irregular menstruation (for females)

トイレが近い Needing frequent trips to the restroom

頭痛がよくある Frequent headache

肩こりがある Stiff shoulders

腰痛がある Low back pain

疲れやすい Easily tired

イライラして怒りっぽい Easily irritated and angered

のぼせやすい Easy flustered in the bath

ストレスがたまっている Feeling stressed

手足が冷たい Cold hands and feet

便秘がちである Constipation

足の爪の色が悪い、または横にスジが入っている

Pale or streaked toenails

足がむくみやすい Feet are frequently swelling or bloating

足のかかところがひび割れやすい Heels easily cracked

朝、早く起きるのがつらい Hard to get up early in the morning

お風呂はシャワーで済ますことが多い Mostly only taking showers instead of baths

冷暖房の効いた部屋に長時間いることが多い

Spending lots of time in an air-conditioned spaces

運動不足である Lacks exercise

冷たい飲み物をよく飲む Drinking lots of cold drinks

砂糖を使った甘い物が好きだ Likes sweets with sugar

インポテンツぎみだ(男性) Tend to be impotent (for males)

睡眠不足になりがちだ Tend to be sleep deprived

朝食を抜くことが多い You often skip breakfast

薄着やサンダル、ミニスカート(女性)で過ごすことが多い

Tend to wear light clothes, sandals, or mini-skirts

いくつ当てはまりましたか？

How many of the above applied to you?

0～6 個の方 今のところは大丈夫

0 to 6: It seems you are fine at the moment.

7～14 個の方 残念ながら、あなたの体は冷えているようです

7 to 14: Unfortunately, your body seems to be cold.

15 個以上の方 大変です！あなたの体は自覚のあるなしに係らず、かなり冷えています

If you have 15 or more, you are in trouble! Your body is very cold, whether you are aware of it or not.