

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

冷えから「からだ」を守ろう！

Protect your Body from Cold!

寒い冬、冷え性で悩んでいる人も多いと思います。「冷えは万病のもと」と言われるように、からだを冷やすことに良いことはありません。冷え性の原因と対処についてお話していきます。

In the chilly winter, many people suffer from the cold. As the saying goes, “cold is the root of all illnesses,” and there is nothing good that comes from the body turning cold. Let us discuss the causes and remedies for our receptiveness to cold.

このような症状はありませんか？

Do you experience any of the following symptoms?

手足の先が冷たく、なかなか温まらない

Cold hands and feet that do not warm up easily.

厚着をしてもからだがかえる

Cold body even if you wear heavy clothes.

お腹を触ると冷たい

Cold belly surface.

便秘や下痢になりやすい

Easily get constipated or diarrhea.

肩こり、頭痛を感じるがよくある

Frequent stiff shoulders and headaches.

手足がむくみやすい

Easily swollen hands and feet.

布団に入っても手足が冷えて眠れない、寝起きが悪い

Cold hands and feet even after getting into bed,

and difficulty in sleeping or waking up.

当てはまる項目があったら注意が必要です。

If any of the above applies to you, take note.

1. 冷え性の原因 Causes for Being Receptive to Cold

冷え性の原因は主に3つ！ There are three main causes for being receptive to cold:

① 不規則な生活習慣による自律神経の乱れ

Imbalance in autonomic nerves due to irregular lifestyle;

② 血行不良 Poor blood circulation;

③ 筋肉量の少なさ Low muscle mass.

原因を説明していきます。 Let us proceed to explore their causes.

不規則な生活習慣による自律神経の乱れ

Imbalance in autonomic nerves due to irregular lifestyle

・体温は、早朝が最も低く、起きて朝食をとると急激に上がり、昼過ぎから夕方までゆるやかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。朝食を食べない、バランスの悪い偏った食事、変則的な食事時間、夜勤のための生活時間の変化、睡眠不足などの生活習慣の乱れによって、人の体温は低下しているといわれます。そのような乱れた生活習慣やストレスは自律神経のバランスを乱し、体温調節機能が乱れて冷え性を招きます。自律神経が正常に働かないと、寒い場所では体温を保持できなくなります。

Body temperature is lowest in the early morning, rises sharply after waking up and having breakfast, rises slowly from late afternoon to evening, and then falls toward

nighttime. People's body temperature is said to be decreased by disturbances in lifestyle such as skipping breakfast, having an unbalanced diet, irregular meal times, changes in sleeping hours due to night shifts, and lack of sleep. Such disorderly lifestyles and stress disrupt the balance of the autonomic nerves, and affect thermo-regulatory functions, leading to the chilling of your body. When autonomic nerves do not work properly, the body cannot maintain its temperature in cold places.

・冬はエアコンが効いている温かい室内で過ごし、からだの体温調節機能を使わない生活が主流となっているため、もともと私たちのからだに備わっていた体温調節機能が低下します。

In modern times, our thermoregulatory functions are not being in use as we have become used to spending most of our winter days in warm, air-conditioned rooms.

血行不良

Poor blood circulation

・人は寒さを感じると、皮膚からの熱の発散を防ぐために末梢の血管を収縮させます。血管が収縮することによって手足が冷えます。手足は心臓に遠い位置にある上に、からだが必要な臓器のある胴体や脳へ血行を確保しようと働くので、どうしても手足が後回しになるのです。寒い時期は日頃よりもさらに血液が全身に行き渡りにくくなり、血行不良による冷えを感じやすい傾向にあります。また、粘度の高いドロドロ血液になるとからだの隅々まで血液が届きにくく、からだの隅々まで酸素を運ぶことができないため、冷え性が進みます。

When we feel cold, our peripheral blood vessels contract to prevent heat from escaping the skin. This constriction of blood vessels results in cold hands and feet. Hands and feet are located far from the heart, while the body prioritizes blood circulation to the torso and brain, which contain vital organs. Due to this, the hands and feet are inevitably given a secondary status. During cold weather, it is even more difficult for blood to circulate throughout the body, and people tend to feel cold due to this poor circulation. In addition, when blood is highly viscous and thick, it is difficult for blood to reach every corner of the body; oxygen cannot be carried to every corner of the body, resulting in increased sensitivity to cold.

・タバコは急激に血管を収縮させてしまい、血液の流れを悪くし、基礎代謝を低下させるため、冷えに結びつきます。

Smoking causes rapid constriction of blood vessels, which leads to poor blood flow and lowered basal metabolism, which in turn leads to coldness.

・ファッション性が優先され、寒い日でも薄着をし、手首・足首・首といった冷えやすいポイントがカバーされていなかったり、お腹や腰などを温める習慣がない為、冷え性を悪化させます。

In addition, people tend to wear light clothes even on cold days, prioritizing fashion, and points that easily get cold such as wrists, ankles, and neck are not covered. Neither do people have the habit of keeping their stomach and waist warm, which worsens coldness.

筋肉量の少なさ

Low muscle mass

・筋肉は代謝を上げ、熱エネルギーを生み出し体温を高める働きや、筋肉が収縮することで血液を循環させるポンプの役割を果たします。そのため、筋肉量が少ないと十分な熱エネルギーを作ることができないとともに、血液をからだに運ぶ役割が弱くなるため冷え症になります。筋肉量が少ない原因は、運動不足や栄養不足などです。

Muscle mass increases metabolism, produces thermal energy, and raises body temperature, and also acts as a pump to circulate blood through the contraction of muscles. Therefore, if your muscle mass is low, your body is unable to generate sufficient thermal energy and the role of transporting blood around the body is weakened, resulting in heightened sensitivity to cold. Causes of low muscle mass include lack of exercise and poor nutrition.

* 冷えは男女の性差なく起こりますが、特に女性に多い傾向にあります。なぜかと言うと、①男性より筋肉量が少ない②月経があるため鉄分が失われ貧血状態にある（貧血を起こしていると血の巡りが悪くなり、血行不良による冷えにつながります）③女性は皮下脂肪が多い傾向にある。脂肪は一度冷えると温まりにくいので、からだを冷やしてしまうと、からだを温めるために体温上昇するまでに時間がかかるため、冷えを感じやすい状態になります。

Heightened sensitivity to cold occurs regardless of gender, but is particularly prevalent in women. This is because: (1) they have less muscle mass than men; (2) they are anemic due to iron loss from menstruation (anemia causes poor blood circulation, leading to cold due to poor circulation), and (3) women tend to have more subcutaneous fat, fat being difficult to warm once cooled, hence requiring time for body temperatures to rise to warm the body, making it easier to feel cold.

2. 冷え性の予防と対策

Prevention and Countermeasures for Heightened Sensitivity to Cold

① 不規則な生活習慣による自律神経の乱れ

Imbalance in autonomic nerves due to irregular lifestyle

- ・3食バランスの良い食事を食べる(特に朝ごはんを食べる)

Eat three well-balanced meals (especially breakfast).

・からだを温める食べ物: 生姜、ネギ、にんにく、ごぼうなどの根菜類。寒い土地で採れる野菜に多いので、スープやみそ汁に入れるなどして加熱して食べることをおすすめします。

Take foods that warm the body: root vegetables such as ginger, leeks, garlic, and burdock root. It is recommended to eat them heated in stews or miso soups.

- ・睡眠をしっかりととり、規則正しい生活をする

Sleep well and lead a regular life.

- ・ストレスをためないように、気分転換を上手に行う

Avoid stress, and change your mood.

② 血行不良

Poor blood circulation

- ・手首、足首、首など「首」というところをしっかりと温める。マフラーや手袋などを使う

Warm your wrists, ankles, and neck. Use scarves and gloves.

・お腹や腰を冷やさないように、衣類に配慮する(腹巻はお腹と腰を温めるのでお勧めです)

(We recommend belly wraps to keep your stomach and waist warm.)

・腹式呼吸をする。深くゆっくりと呼吸を行うことで、副交感神経が活性化しからだが温まります。

Breathe deeply and slowly. Breathing deeply and slowly activates the parasympathetic nervous system and warms the body.

・きつい下着をつけない

Do not wear tight underwear.

・血液の質は生活習慣、特に食生活の影響を強く受けます。化学調味料や食品添加物が多く使われている食品、塩分や糖分・脂肪が多い食品、ファストフードやジャンクフード、お菓子、清涼飲料などの甘い飲み物は、血液中の糖質や脂質が増え、ドロドロ血液になるためできるだけ控え、バランスの良い食事と温かい飲み物を飲むようにしましょう。

Blood quality is strongly influenced by lifestyle, especially diet. Foods with a lot of chemical seasonings and food additives, foods high in salt, sugar and fat, fast food, junk food, sweets, soft drinks and other sugary drinks increase the amount of sugar and fat in the blood and make the blood thicker. Drink warm drinks and eat a balanced diet.

・朝に一杯の白湯を飲みましょう。体温が最も低い朝に白湯を飲むとからだが温まりやすいです。

Drink a glass of warm water in the morning, when your body temperature is at its lowest, helps to warm up your body.

・禁煙 No smoking

・入浴・半身浴がおすすめです。シャワーではなく、お風呂につかってからだを温めるのが冷え性改善に最も良い方法のひとつです。38℃～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり入浴しましょう。じんわり汗をかくくらいまで、少し長めにお湯につかると良いでしょう。副交感神経が働いて血管が拡がり、血行が良くなります。リラックスできます。

Taking a bath, or a half-body bath, is recommended. Taking a warm bath instead of the shower is one of the best ways to improve sensitivity to cold. It is best to soak in the water for a little longer until you start to sweat. The parasympathetic nervous system will be activated, blood vessels will expand, and blood circulation will improve. This will help you relax.

筋肉量の少なさ

Low muscle mass

・軽いウォーキングやストレッチから始めてみましょう。

Start with light walking and stretching.

・筋トレも効果的です。自分のペースで行いましょう。

Muscle training is also effective. Proceed at your own pace.

冷えからからだを守り、寒い冬を乗り越えましょう。

Let us protect our body from cold and overcome the winter cold.