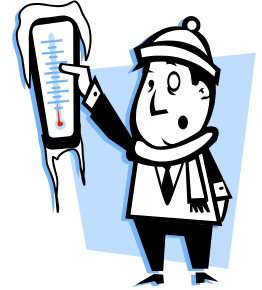


冷え性について

冷え性は女性に多く見られますが、最近では冷え性に悩む男性も増えています。原因として生活習慣が大きく影響しますが、男性の冷え性の場合は仕事の重圧やストレスが関係していることが多いそうです。

冷え性の自覚症状にはどんなものがあるのでしょうか？

- ・入浴後すぐに手足が冷える
- ・布団の中でも手足が冷えて眠れない
- ・体が温まりにくい
- ・よく腹痛や下痢を起こす・・・などがあります。



また、冷え性が原因で引き起こす症状もあります！

むくみ・腹痛・下痢・便秘・頭痛・肩こり・慢性疲労感集中力の低下・抑うつ感
アレルギー・肌荒れ・しみ・不眠・脱毛・生理不順・胃もたれ・風邪をひきやすい

このような症状に心当たりがあったら放っておかず生活習慣の改善を行っていきましょう！！

次に冷え性の原因となる生活習慣についてお話しします！

○衣類の要因

薄着や締め付けにより熱を逃がすと同時に運びにくくします。

○食生活の乱れ

必要な食事量を摂らないとエネルギー不足により、体内で熱を作り出せなくなります

○室内環境

エアコンに頼りすぎた環境は自律神経を乱れやすくさせ、寒暖を感じる体のセンサーが鈍り冷えを感じてしまうことがあります。

○運動不足・筋力の低下

体の熱は主に筋肉が作り出します。その為、筋肉を動かさないことや筋力低下は冷えにつながります。

最後に冷え性の4つの対処法についてお話しします！できそうなものから取り組んでみて下さい☆

①運動

気軽に歩いてみましょう！駅を一つ手前で降りて歩いてみるなど工夫しましょう

目標は早足で1日30分間または3kmです！

②食事

朝食を必ず食べましょう！

目標はバランス良く1日3食です！

③服装

首・手・足など局所を温めましょう！カイロや腹巻も効果的です

目標は熱を逃がさないことです！

④入浴

ゆっくり湯船に入りましょう！寝る前に足湯を行うのも効果的です

目標はぬるめのお湯(38℃位)で半身浴15分です！



以上の4つの対処法は冷え性の人に限らず健康にとっても良い取り組みです！

2012年を心身ともに元気に過ごすため、一人でも多くの方に健康に良い生活習慣を目指していただきたいと思います☆