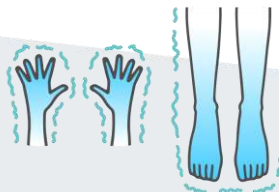


THE
CARE

PRESS

presented by
Midwife

Work on Life はたらくために、大切なことを。 寒さと冷え -効果的な冷え対策とは-



そもそも「冷え」はなぜ起こるのでしょうか？私たちは体内で熱を作り、血液がその熱を体全体に行き渡らせています。また自律神経の働きによって体温調節を行っていますが、気温が下がると、大切な臓器が集まっている体の中心に血液が集中します。その働きによって、手足の冷えを感じやすくなってしまいます。そんな**冷え対策のポイント**は3つの〇!?

冷えの原因と体への影響は？

体温は自律神経の働きで一定に保たれ、私たちの身体は暑い場所では体温を逃がし、寒い場所では体温を守ろうとします。**寒暖差が7度**を超えてしまうと、自律神経がうまく働かなくなり、自力で体温を調節することが難しくなります。暖冬と言われている場合も、その分朝晩と日中とは気温差が大きくなるため、身体への負担となります。

冷えの原因

- ・外的な要因：運動不足や食事の栄養バランスの乱れ、冷たいものの摂り過ぎによる冷えなどのライフスタイル
- ・内的な要因：熱を作るための筋肉量の不足、ストレスによる自律神経の乱れ、など

冷えが続くと・・・

だるさ、不眠、頭痛、肩こり、食欲不振、腹痛など、さまざまな不調にもつながりやすくなります。

こういった不調を防ぐためにも、効果的な冷え対策が必要です。そのポイントは「身体にある3つの首を温めること」と言われています。次にその効果的な方法をお伝えしていきます。

冷え対策のポイントは3つの首!?

3つの首は上から「首」「手首」「足首」。

この「3つの首」は太い血管が通っている部位なので、そこをマフラー、手袋、靴下で温めることで血流が良くなり、全身に熱を行きわたらせることができると言われています。実は近年、この「3つの首」に加えて「**くびれ(お腹)**」を温めることも大切と言われるようになってきました。腹巻きも活用してみてくださいね。

01 仕事中の対策



デスクワークでも立ち仕事でも、長時間同じ姿勢を取っていると、血行不良を招き、足の冷えにつながります。

数時間に1度はデスクを離れ、歩いたり階段を上り下りするなど体を動かしてみましょう！

02 入浴のポイント



38～40度くらいのお湯にゆっくりと浸かることが冷え対策にはお勧めです。お風呂に入る時間がないという方も、週1～2回はお湯に浸かる習慣をつけてみてはいかがでしょうか？湯船にお湯を溜めるのが大変であれば、**足湯**だけでも効果はあります。

03 冷え対策となる食材

温かいものや根菜類など季節のお野菜がおすすめ！

- ・未精製の食材：黒糖・胚芽米など
- ・冬が旬／寒い地域でとれる：にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草など
- ・発酵食品：味噌・納豆など
- ・その他：肉や魚などのたんぱく質／ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカド／ココアなど



無理なく取り組めるものから、ぜひお試しください。冷えが辛い、自分に合うものは何だろう？と悩まれるときは、お気軽にご相談くださいませ。

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
こちらから

参考：厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修、女性の健康推進室



WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワイフ
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

