

2023年が明けてあつという間にひと月が経ちました。 毎日寒い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月の平均気温はひと桁か氷点下の日が続きます。頬に刺さるようなピリッとした冷たい空気や澄んだ空など、冬には冬の良さがありますが、やはり早く暖かくなってほしいものですね。冬は冷えをより一層感じますが、この冷え、冬だから仕方がないと放っておくと実はとっても危険。「万病のもと」ともいわれる冷えの原因と対策方法についてお話したいと思います。

田中 恵 株式会社 日本予防医学研究所 研究員/栄養士



冷えは万病のもと

体温が1℃下がるとエネルギー代謝は12%、免疫力は30%もダウンすると言われてます。エネルギーが足りなければ疲れやすくなりますし、免疫力が下がれば病気にかかりやすくなります。さらに手足が冷たい、肩こりになってしまう、天気が悪い日が多いせいか気持ちが沈んでしまう、など冬になるとカラダにもココロにも調子の悪さを感じやすくなり、その他にもむくみや肌荒れ、便秘や下痢、胃痛、不眠など様々な不調にもつながります。冷えはまさに「万病のもと」なのです。逆に言えば体を温めておくことができれば「病気知らず」になれるかもしれません。

冷えの原因と克服するには？

冷えの原因は気温が下がることだけではありません。運動量(筋肉量)が少ない、血行が悪い、食べ物、生活習慣や自律神経の乱れなど環境以外の原因もたくさんあるのです。

運動不足(筋力不足)

体が生み出す熱の約60%は筋肉によってできているので筋肉量が少ないと熱産生が少なくなってしまう。また体内の余計な水分(むくみ)も冷えに繋がります。ふくらはぎの筋力が低下すると足に溜まった水分を上へと戻す力が弱くなり、むくみやすくなり、そして冷えやすくなるのです。冬は夏に比べて運動量が少なくなるうえに、

昨今は外出の機会が減っているためなおさら筋力の低下が心配ですね。

激しい運動をたまにするよりもウォーキングやストレッチのような少しずつ毎日続けられる運動を心がけましょう。私はむくみ対策も兼ねてふくらはぎを鍛えるため、ちょっとした待ち時間にかかとの上げ下げをして「すきま時間のちょっとだけ運動」を心がけています。ノルマを決めてやるよりも気楽にできるのでおすすめです。

血行が悪い

人間の血管は全長およそ10万km、地球二周半にも及ぶ長さで、太さは心臓から出て末端に行くにつれて、直径500円玉くらいから、鉛筆の芯くらい、さらに髪の毛よりも細い毛細血管になります。全身に張り巡らされる長く細い血管の中を通る血液は、全身に栄養や酸素を届けるとともに「熱」を届ける役割も担っています。

末端から全身まで温めるには入浴がおすすめですが全身浴が難しいときは足湯だけでも効果があります。しっかりと全身お風呂につかるときは40℃前後のお湯で10～20分がおすすめです。あまり熱すぎるお湯に入ると交感神経が刺激されてリラックス効果が弱くなってしまいうことも。疲労回復効果のある入浴剤を使ってゆるめにゆったり浴で心身ともに癒されたいですね。

自律神経の乱れ

内臓や体温、血圧などの機能を自動的に

コントロールしているのが自律神経です。自律神経は交感神経と副交感神経からなっていて、このふたつのバランスが崩れると体温調整が上手くいかずに冷えに繋がります。自律神経が乱れる原因は、ストレスや生活リズムの崩れ、寒暖差、そして加齢など様々で、身近なちょっとしたことが原因になりやすいのです。特に冬は室内と屋外の温度差が激しいため注意したい季節です。規則正しい生活を送るのが理想ですが現実にはそううまくいくものではありませんし、規則正しい生活を送る、というこの目標自体がストレスにもなりかねません。そんな時におすすめしたいのが高麗人参です。内側からの栄養で自律神経を整えるお手伝いをして、今のスタイルを無理に変えることなく健康的な生活をサポートしてくれるはずです。高麗人参に含まれるサポニン成分には、中枢神経を活発にするものと鎮めるものが含まれていて、両方が作用しあってバランスをとって乱れを整えてくれます。気温や環境変化、ストレスなどの急な変化にも対応しやすくしてくれる心強い味方です。サムゲタンのように食材として食べるのもいいのですが、エキスを濃縮したもののほうが成分を効率よく取れるのでおすすめです。シロップタイプは味も飲みやすく手軽に摂れるので私もお気に入りです。

冷えに負けず寒さを乗り越えて楽しい春へ備えましょう