

「冷え」を改善する 暮らしの中の4つのポイント

「冷え」は万病のもと。体質を知り、食や服装を調整するなど、ほんのちょっとした心がけで改善できます。からだを冷やす原因や体温についての基本を知り、冷えないからだをめざしましょう！

「暮らし」を変えれば
カラダも変わる！
vol.05

その1 基礎体温を チェックしよう

「冷え」を考えると、まず「冷感性」と「低体温」とを区別してとらえてほしいと思います。「冷感性」とは、気候や体温に関係なく、手足などの末端に冷えている感覚があることです。少ない筋肉量、血液循環の悪化や、生活・自律神経・ホルモンバランス・皮膚感覚の乱れなどが原因です。「低体温」とは、物理的に体温が低いことです。体温が低いのを感覚的に感じられない場合は感覚にずれが生じているので問題です。体温は一日のなかで変化してきます(図1)。「一番低いときでも36・5度、高いときは37度くらいが理想です。36・5度に満たなければ低体温といえます。」

その2 体質を知り 服装を調整しよう

人のからだの熱をつくっているのは「筋肉」です。肝臓も熱をつくる器官で、肝臓の調子が悪いと低体温になることがあります。筋肉がつくった熱を溜め込む働きをするのは「脂肪」です。筋肉や脂肪の量によって、熱をつくる力や

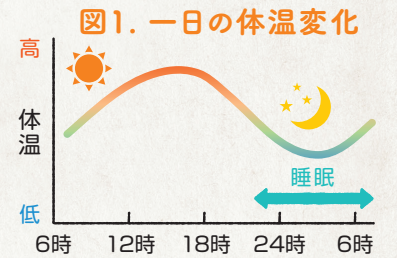


図1. 一日の体温変化
体温は明け方にもっとも低くなり、夕方にもっとも高くなる傾向があります。基礎体温は朝一番の起床時にふとんの中で測るのがベストです。

熱を蓄える力は変わってきます。一般的に、男性は筋肉が多く脂肪が少ないので、熱をつくりやすく、冷えやすい体質です。一方、女性は筋肉が少なく脂肪が多いので熱をつくりにくく、熱を溜め込みやすい体質です。女性で痩せ過ぎの人は、熱をつくり出せないうえに溜め込む力も弱いので、冷え症や低体温になるリスクが高くなります。常に体温を正常に保つために熱をつくり続けることが必要なため、からだを冷やす環境下ではエネルギーを消耗し非常に疲れやすくなります。

男女による体質の傾向とともに、個人差もあるので、自分は筋肉が多いのか、脂肪が多いのか、体質を知っておくといいでしょう。それに合わせて冷えない服装の工夫をしてほしいと思います(図2)。

筋肉が少なく脂肪が少ないなら、冷たいものを避けてからだを冷やさないようにし、夏は羽織ものを持ち歩いてクーラーのきいた室内でも体温を逃がさないように

しましょう。ただし、ここぞという場面では薄着でおしゃれをしてもいいと思います。それ以外のときにしつかり温かい服装をすればいいのです。暮らしにメリハリをつけ、人生を楽しんでください。

その3 外気と体温の 温度差を知ろう

季節や空調によって、からだどの程度熱をつくっているのか意識してみると、冷えや疲労の原因が見えてくる可能性があります。人間は休むことなく体内で熱をつくり続けています。外気温が低く体温との差が大きいため、熱をたくさん奪われるため、体温を正

常に保とうとエネルギーを消費して熱をつくり出す(図3)。冬に食欲が増すのは、体温をキープするためにたくさんのエネルギーが必要だからです。

その4 旬の食べ物を 食べよう

冬であれ夏であれ、冷たいものを食べたり飲んだりするのは、からだを冷やすのでよくありません。できれば常温か、体温よりも高いものを取るようにしましょう。パイナップルやバナナなどの南国の果物や、旬が夏の食べ物からだを冷やすので、夏以外の季節には食べないようにするのがいいでしょう。基本的に旬の食べ物を

図2. 熱と男女差

男性



冷えに鈍感なので、低体温になってないかどうかチェックして！

筋肉が多い
||
熱を産生しやすい

温まりやすい・冷めやすい

皮下脂肪の多い体質なら、スーツなどはとくに熱がこもりやすいので、夏は首もとや袖の通気性よくするなどの工夫を。

女性



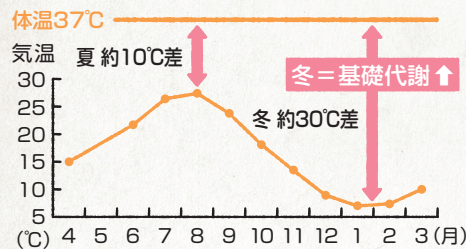
冷たい飲み物・食べ物を避けて、温かい服装を！

皮下脂肪が多い
||
熱を保持しやすい

温まりにくい・冷めにくい

オフィスや家ではからだを冷やさない服装を。肩や足を出すファッションを楽しんだあとは、からだを温めて。夏は羽織ものを持ち歩いて温度調整を。

図3. 気温(東京)と体温



※気象庁:日本の標準気象データより。
冬は気温と体温との温度差が大きいため、体温を保持するためにエネルギーをたくさん消耗します。



医師 | 佐野 正行さん

本物を知る学校、「マーキュリーアカデミー」校長。(株)メディカルアンドナレッジカンパニー代表。ナチュラルクリニック代々木、サンフィールドクリニック勤務。自然治癒力に注目し、ホリスティックな視点で病気の治療にあたっている。「マーキュリーアカデミー」は心身を健康に保つために知っておきたい「本物の情報」を学ぶために2014年に設立。毎月第2木曜日に、本物のものづくりに関わる講師を招き、講義を行っている。

<http://macademy.jp>

以上は暮らしのなかでごく簡単にできることですが、それだけでも改善されたいようなら別の原因があるかもしれないので、一度医師に相談してみると安心です。

食べていけば、からだを冷やすことはありません。