

始めよう温活 ~冬をのりきるために~



冷えとは身体に熱が巡らず、手足が冷たくつらく感じる状態を言います。手足の冷えだけでなく、肩こりや首こり、腰痛、足の痺れなど、冷えによってもたらされる不調は人それぞれ。身体の冷えがひどくなると不眠や疲労感、集中力の欠如、目の下のクマなどあらゆる不調を引き起こすため、まずは冷えの原因を知って対処し、身体の中から暖かく過ごしたいですね。

なぜ身体が冷えるのか

体内で熱が作られない

筋肉量が少なく体内で熱が作られず、慢性的な冷えを引き起こします。

体内の熱が逃げやすい

血流が滞ると水分は正しく循環しないため、排出できなかった余分な水が体に残ってしまいます。水がたまると身体の熱が逃げて身体が冷えやすくなってしまいます。



作られた熱が全身に行き渡らない

自律神経のバランスが乱れると血流が滞り、身体で作られた熱が全身に行き渡らずに身体が冷えてしまいます。

生活改善のポイント

身体を温める

身体を温めるポイントは、お腹です。お腹はたくさんの臓器や血液が集まっている体の中心です。血液は45秒で体を一周するためお腹を温めると効果的に全身をケアできます。腸には全体の7割を占めるリンパ球がいるため、免疫力もアップします。



筋肉をつける!

筋肉量が多いとたくさんの熱が作れるため、体が冷えにくくなります。特に、おしりや太ももなどに大きな筋肉があるため、身体を鍛えるのが効率的です。スクワットやもも上げなどのトレーニングはもちろん、椅子に座っているとき内ももに本を挟んだり、歯磨きをするときつま先立ちをするといった“ながら運動”など、何でもかまいません。一日おきでもOK。意識的に体を動かしましょう。

お風呂で体の内側からも温める

お風呂では湯船に毎日浸かって、一日一回は体を芯から温めましょう。自分の適温を探すのがポイント。心地よく浸かっている状態で、10分ほど汗が出てくる、自分の適温を探しましょう。目標は「一日一汗」。汗が出ると体温が1度上がり、免疫力が5~6倍になるといわれています。汗をかく方法はもちろん運動でもよいですが、お風呂なら毎日手軽に続けることができるでしょう。

冷えないカラダを作る

東洋医学では、体を冷やす食べ物を「陰性」、体を温める食べ物を「陽性」と呼んでいます。陽性の食べ物は冬が旬のものが多くあります。体を冷やさないだけでなく、風邪の予防にも役立ちます。たとえば、かぼちゃのベータカロチンは粘膜を強化して、風邪などのウイルスを寄せ付けにくしてくれます。冬至にかぼちゃを食べる習慣はここからきていると考えられます。

陽性食品... 身体を温める食べ物



りんご・しょうが・
黒砂糖・赤身の肉や魚・
玄米・紅茶・黒豆 など

陰性食品... 体を冷やす食べ物



白砂糖・すいか・
きゅうり・緑茶・
コーヒー など

あなたの健康を
見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック

ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター

ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍