



# [特集:美容と健康の大敵!内臓の冷え]

ふと、お腹に触れた瞬間「あれ?お腹が冷たい…」と思ったことはありませんか?

冬は手も体の表面も全体的に冷たいので気づきにくいですが、お腹がなんとなく冷えている気がする。そう思う人は「内蔵型冷え性」かもしれません。手足が冷える末端の冷え性と違い、体の内側から冷えてしまう内臓の冷え。その原因と対策、内臓の冷えが体に及ぼす悪影響についてまとめます。

お腹を触って冷たいと気づく人もいますが、表面は暖かくて気づかない場合も多く、手や足の冷えに比べて自覚しにくいいため、より注意が必要になります。



**内臓が冷えることによる体への影響は大きく、内臓の冷えも手足の冷え同様、美容・健康の大敵です。**

内臓の温度は37.2℃~38℃が望ましいようで、これを下回り内蔵が冷えてくると、体に様々な不調が現れてきます。と言われても、内臓の温度を直接測ることはできないので、体の表面や生活に表れる状態で判断することになります。以下のうち、思い当たる項目が多い人は内蔵型冷え性の疑いがあります。

- ・低体温(平熱35℃台)
- ・肩こりがひどい
- ・下腹部とワキを触り比べると下腹部が冷たい
- ・便秘になりやすい
- ・お腹を壊しやすい
- ・寝つき・寝起きが悪い
- ・疲れやすい
- ・手足がむくみやすい
- ・肌トラブル(肌荒れ・シミ・くすみ・そばかす等)が多い
- ・顔色が悪い
- ・風邪をひきやすい

女性は子宮や卵巣があることで下腹部がうっ血しやすいために、男性よりも内蔵が冷えやすいといわれています。また、加齢とともに冷えやすくなる傾向があります。思い当たる項目が増えてきたら、気を付けて下さい。□

**内臓が冷えてしまうと色々な影響があります。**

○血流の低下・基礎代謝の低下・免疫力の低下・肝機能の低下・消化機能の低下

これらの機能低下により、シミやくすみ等の肌のトラブルだけでなく便秘や下痢になりやすく疲れやすく痩せにくい体質になります。更には、風邪をひき易く花粉症などのアレルギー症状を引き起こす要因にもなります。

また、内臓が冷えると、卵巣や子宮も冷えてきます。不妊の原因は人によって様々ですが、冷えも妊娠しにくくなる原因のひとつと考えられています。

**内蔵型冷え症の原因**

- ・運動不足、加齢などによる筋肉量の不足
- ・ストレス・不規則な生活による自律神経の乱れ
- ・ダイエットなどによるカロリー不足、ノンオイル食
- ・体を冷やす飲み物・食べ物の摂取
- ・毎朝のヨーグルト、スムージー、コールドプレスジュースの習慣



**\* 次号、内蔵型冷え性の改善方法についてをお送りします!**