

健康ニュース 27年12月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:冷え性とは~東洋医学での「冷え」のとりえ方~]

さまざまな病気の根本に「冷え」が関わっています。

冷え性とは、体全体は冷たさを感じないのに、手・足・腰など特定の部分だけに冷えを感じる状況があります。体の中に栄養や熱、力が足りない状態で、東洋医学では「虚証(陰性)」といわれます。頭痛やめまい、腹痛などの症状の軽いものから、低血圧、貧血、胃潰瘍、胃炎、潰瘍性大腸炎などが、冷え性に多い病気です。うつ病、神経症なども陰の心から生じ、体のむくみも冷えのある「陰性体質」から起こるものです。この体質の多くは、女性にありますが、近年、男性や子どもにも「冷え」症状を訴える人が増えています。ストレスや不規則な生活のほか、夏場の冷房、食習慣の変化などが誘因といわれ、男性でも先に挙げた病気をお持ちの方は、陰性体質であると考えられます。



~冷え性の4つのタイプ~

ひとくちに「冷え性」といっても、体質によって症状の現れ方が違います。チェックしてみましょう。

A. 手足末端型 冷え性 (交感神経 優位タイプ) (東洋医学では気虚、脾虚)

【主な症状】手足や身体の表面が冷えている。【主な原因】胃腸虚弱、貧血、低血圧、ストレス、頑張りすぎなど。疲れやすく、免疫力が低下しやすいタイプです。一方、バリバリと頑張るタイプの方のなかにも、交感神経過剰で冷えているケースが多くあります。寒がりや養生している人は多いですが、ストレスや疲れがたまると無理が効かなくなって不調になってしまいます。症状の改善には、胃腸を丈夫にし、造血作用がある食物をバランス良く摂りながら冷え性を改善しましょう。

B. 内蔵型 冷え性 (副交感神経 優位タイプ) (東洋医学では肝血虚、肝陰虚、瘀血)

【主な症状】手足は温かいのに、身体の内が冷えている。【主な原因】ストレス、身体を冷やす食事、不規則な生活習慣など。「何だか身体が不調」ということが多く、自律神経が乱れやすいタイプです。ストレスに弱く、不安感など神経過敏になりやすいことも。生理の周期が不安定で便秘と下痢を繰り返すこともあります。症状の改善には、じっくり取り組む姿勢が必要です。自律神経を整えるために、生活のリズムを整えて、造血作用のある食物と梨などの自然の酸味と甘みのある果物をバランス良く摂りながら冷え性を改善していきましょう。

C. 下半身型 冷え性 (冷えのぼせ型 冷え性) (東洋医学では瘀血)

【主な症状】暑がりや汗をかくのに、下半身は冷えている。【主な原因】ストレス、身体を冷やす食事、不規則な生活習慣など。瘀血(血液の滞り)があり、ホルモンバランスが崩れやすいタイプです。のぼせの原因になっている瘀血を取りながら温めていくとよいでしょう。一方でこのタイプの方は代謝が悪く水毒が溜まりやすいので、めまいやむくみ、耳鳴り、難聴といった症状も出やすく、また、代謝が悪いと感じている方も多くみられます。精がつく食品や海藻などをバランスよく摂りながら冷え性を改善されると良いでしょう。

D. 混合型 冷え性

A、B、Cのうち複数のタイプが混合されたタイプ。チェックの多かった箇所の解説を参考にしてください。体温(理想は腋下で36.5℃。35℃台だったら低体温です)が低かったり、手で身体を触れてみて冷たかったりする場所がある方は冷えています。冷えが長引くと身体に不調をきたしますので、早めに対処しましょう。

若い頃は自覚しやすく冷えとしては比較的軽度なAタイプ(手足末端型冷え性)の冷え性だった方でも、そのまま冷えを放っておくと、年齢とともに体質が変わり、B又はC、Dタイプに変わりやすくなります。冷えの進行に伴い、体調不良が増えるにも関わらず、冷えの自覚はなくなってきます。より根本からの改善が必要な体質になってしまうわけです。冷え性は少しでも早く改善しましょう。

食習慣で気を付けたいポイントとして、

- ・甘いものの摂り過ぎに注意する…少量であれば良いのですが、量が多すぎると冷えを助長させます。
- ・食べ過ぎないようにする…胃腸に熱がこもっている人は、無意識に暴飲暴食で胃腸を冷やそうとします。
- ・水分の多い野菜や果物は程々にする…レタス、きゅうり、トマトなどサラダに使われる野菜や果物も身体を冷やすものが多いので、冷える人は程々にしましょう。
- ・カリウムが多い食品は控える…トマト、きゅうり、スイカ、なす、アボガド、インスタントコーヒー等も同様です。
- ・タンパク質不足にならないようにする…肉、魚、卵、豆製品などタンパク質は筋肉を作る材料です。筋肉が少ないとエネルギー代謝が落ちて冷えやすくなります。



生活習慣の中でできる予防

- ・運動…運動によって筋肉が動き、体内の栄養や熱を全身に巡らせ、体内に溜まった老廃物も排出します。
- ・入浴…シャワーでなく、41℃前後の湯船に20~30分位のお湯にじっくり入って下さい。
- ・ストレス解消…ストレスなどの心理的な影響によって「冷え」が生じます。カラオケや入浴など自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。



「冷え性」に効果が期待できるツボ

