



[特集:内臓型冷え症の改善方法]

今月は、先月号の内臓の冷えについての改善方法をまとめてみます。

内臓型冷え性を改善するには…

- ・飲み物はなるべく常温か暖かいものを。夏野菜や夏の果物なども食べ過ぎないように。
- ・深夜の食事は控え、よく噛んでゆっくり時間をかけて食べ、満腹になるまで食べない事で内臓に負担をかけないように食べることも大切です。
- ・シャワーだけで済ます人も多いですが、内臓が冷えている人はゆっくりとお湯につかる必要があります。
- ・腹巻なら楽しんでお腹を温められる



「腹巻き」って、以前はちょっとおじさん臭いイメージがありましたよね。でも最近は、女性をターゲットにした可愛いデザインや、肌に優しい厳選素材のものもたくさん販売されています。

お腹をじんわり温めるのは気持ちがよく、巻いて過ごすだけで以下の効果が期待できます。



1. 内臓を温め、全身の冷えを改善

腹巻きを巻くと体温が1度ほど上昇すると言われています。体温が1℃上がると13~15%ほど新陳代謝が高まり、体温とともに免疫力もグンと上がります。冷え症の人が手足を温めてもなかなか温まらないのは手足だけでなく全身を巡る血液が冷えきっているから。解決するには、血液そのものを温めてあげることが大切です。

2. 頭痛・肩こり・腰痛・吐き気などの緩和

頭痛や肩こりの大きな原因は、血行が悪いこと。お腹周りが冷えると腰痛を引き起こしますし、内臓機能の低下が原因不明の吐き気に繋がることもあります。

3. 便秘・下痢を改善し腸を元気にする

お腹が冷えると胃腸などの消化器官の働きも弱まります。腸の動きが鈍ることにより排泄する力が弱まり便秘になったり、下痢と便秘を交互に繰り返すというようなつらい症状にも繋がります。

4. 月経不順・生理痛を改善

子宮や卵巣ももちろん内臓です。冷えの影響を受け易く、月経不順やひどい生理痛を引き起こします。

5. ダイエット効果をアップ

腹巻きにより体温が上がると、基礎代謝もグッと上昇します。呼吸や心臓のポンプなどにより脂肪を燃焼してくれる、基礎代謝。それが上昇することで、何もしなくても根本的に痩せやすい身体になるのです。

6. むくみ解消・美肌効果

身体が温まると、余分な塩分や毒素を排出する働きも高まります。

○長時間の腹巻の使用はダメ。使い方のポイント

腹巻の適切な使用時間は、1日3~5時間程度と言われています。何故かというと、内臓が自分で熱を保つ機能を弱めてしまい、かえって体に悪影響を及ぼす可能性があるためです。特に女性は、下腹部からバストの下辺りまでカバーすると良いそうです。(男性は腰の辺りで十分)

脂肪はお腹に多く、脂肪は一度汗で冷えると再び温まりにくい性質がある為、寝る時に腹巻きを巻く場合は、温まりすぎて寝汗をかくことのないよう注意しましょう。温めるつもりで腹巻きをしたのに、

寝汗で一晩冷やし続けてしまった。ということがないように気をつけましょう。

寝るときは、通気性がよく薄手のものを選ぶのがよいでしょう。

カイロを貼ったり、腹巻を巻いたり温めるだけの冷え改善方法は、

一時しのぎでしかありません。それよりも、食事・睡眠・運動など、

日常生活スタイルを見直すことが、冷え改善には重要です。

