



## 冷え性について



(財)鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

### ～冷えは万病のもと～

手足や腰が冷える、疲れやすい、風邪を引きやすいなどの症状がありませんか？

冷え性は検査数値で客観的に示すことができません。冷えて辛いと感じているのであれば、冷え性ということになります。

女性に多く、約7割が冷えを感じているという調査報告もあります。時として、心不全や甲状腺機能低下症といった、何らかの病気が隠れていることがあるので、見逃さないことが大切です。

### 【冷え性の原因は？】

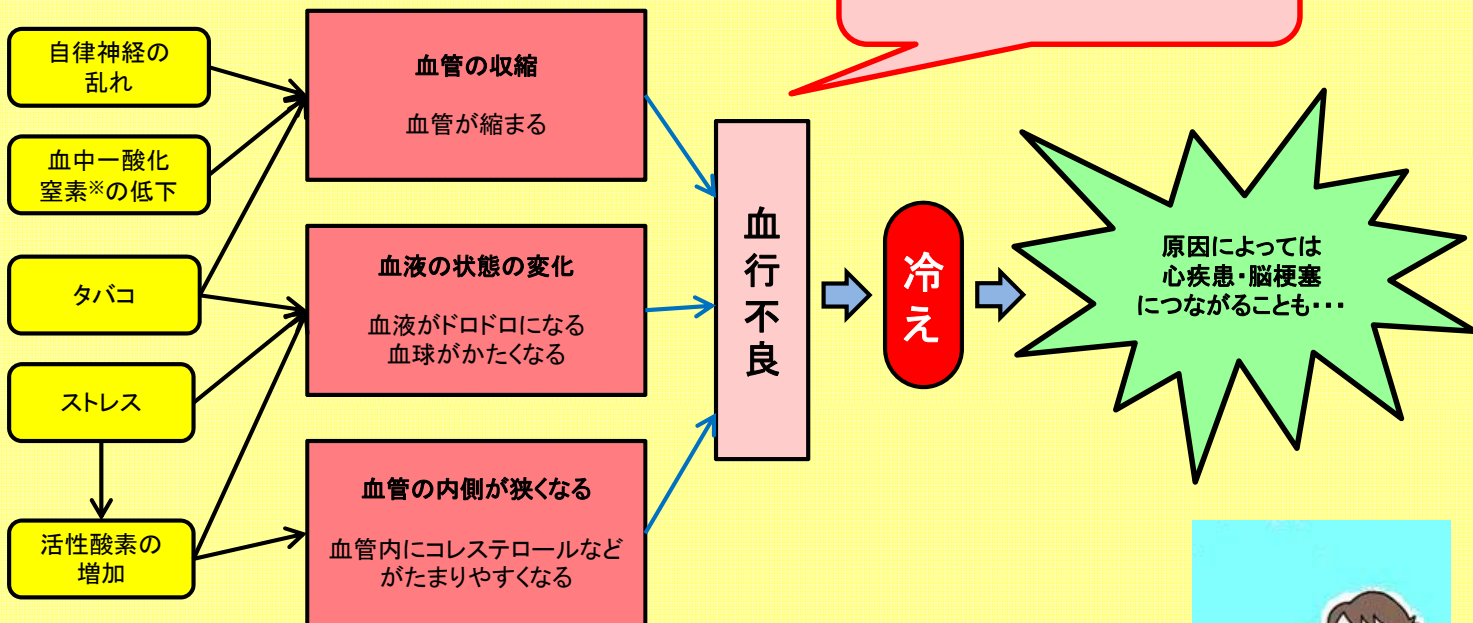
主な原因は、**血行の不良**です。人間の体は、脳や内臓の機能を維持するために、中心部の温度が35℃以下にならないように調整されており、寒さを感じると温かい血液を体幹部中心に循環させます。その結果、中心から遠い手足の温度が下がり、冷たくなるのです。しばらくすると、**体は冷えた部分の体温を上げようと血行をよくしようと働きかけますが、自律神経の乱れや貧血があったり、動脈硬化などで血管に問題があったりすると、血行不良となり、体温が戻らなくなることも…。**

また、皮下脂肪が多いことも冷えの原因になります。皮下脂肪は一度冷えると温まりにくいという性質を持っているため、男性よりも皮下脂肪が多い女性の方が冷えを感じる人が多いと言われています。

### 【放っておくと…】

冷えを引き起こす原因は様々ですが、**原因によっては血管が詰まりやすくなって心疾患や脳梗塞などにつながる恐れ**もあります。血行不良を早めに改善して、正しい生活習慣を送るよう心がけてください。

### 【冷えのメカニズム】



※一酸化窒素

体内ではアルギニンというアミノ酸と酸素から作られ、血管を拡げる働きがある。アルギニンは、必須アミノ酸のひとつで、食品からでしか取り入れることができないアミノ酸。肉類・ナッツ類・大豆・玄米・レーズン・エビ・牛乳に多く含まれる。



# 【改善するためには】

## ①食習慣の改善

冷え性の改善には、規則正しい食習慣とバランスのとれた栄養素が必要です。それに加えて、抗酸化作用（体の酸化を防ぐ働き）と血行促進効果のある栄養素を意識して取り入れることが大切です。

貧血が冷えの原因になっている場合があります。まずは貧血を改善するための食習慣を心がけてください。  
※食事については、下の栄養コーナーを参考にしてください。

## ②体を温める生活への改善

体内で熱を作りだすのは、6割が筋肉と言われています。運動で筋肉量を増やし、熱をしっかり生み出す体を目指しましょう。また、入浴はシャワーよりも湯船につかることがお勧めです！ゆっくりお湯につかることで血めぐりがよくなり、体が芯から温まります。

女性の場合、きつい下着などで体を締め付けることは控えてください。マフラーやストールを巻いたり、靴下をはいて首や足首をしっかりと温めるとよいでしょう。



# 栄養コーナー 冷えを改善して温かな手足で冬を過ごそう！

寒い冬に冷たい手足…とても辛いですよね。冷えは原因を改善することが一番の治療法ですが、血行を良くする食材を取り入れると症状の改善が一層期待できます。食事を見直して、ぽかぽか手足で冬を乗り切りましょう！

## 【積極的に摂りたい栄養素】

<p><b>ビタミンE</b> 血管を拡張、血液の流れをよくする。 体の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防。</p>	<p><b>ビタミンC</b> 体の酸化を防ぐ。 鉄分の吸収を助ける。</p>	<p><b>鉄分</b> 全身に酸素を運ぶ。 不足すると貧血の原因に。</p>	<p><b>タンパク質</b> 熱を生み出す筋肉の材料に。</p>
<p><b>食品例</b> 緑黄色野菜・植物油 ナッツ類・ウナギ</p>	<p><b>食品例</b> 果物全般・イモ類 モロヘイヤ・にんじん・緑茶</p>	<p><b>食品例</b> ひじき・レバー・アサリ 赤身の魚・牛肉・小松菜</p>	<p><b>食品例</b> 魚類・肉類・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品</p>
<p><b>調理法</b> 油に溶けやすいビタミンのため、 少量の油を使った調理法がお勧めです。 炒め物、油を使ったドレッシング、マヨネーズをつけるなど…。</p>	<p><b>調理法</b> 熱に弱いビタミンです。加熱は 短時間で。 イモ類の場合は、加熱しても壊れにくいので大丈夫です。</p>	<p><b>調理法</b> ビタミンCと組み合わせることで 吸収率がUP！ 動物性のもの方が吸収されやすい。</p>	<p><b>調理法</b> 肉類の場合、脂身が多い場合は 少し減らしてください。 脂が多いと逆効果に…。</p>

## 【その他、お勧めの食品】

**香味野菜**  
にんにく・生姜・ネギ・にら

**スパイス**  
唐辛子・山椒・シナモン

**発酵食品**  
味噌・醤油  
茶葉を発酵させて作るお茶  
(紅茶・ウーロン茶)

## 【避けたい食品】

多量のアルコール  
過剰な塩分・糖分・脂質  
↓  
血行不良の原因に。