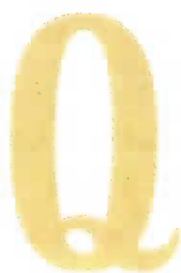


## 冷え性の解決方法は？

冬になり寒さが身にこたえます。冷え性なのですが、何か良い解決方法はありませんか？(出雲市、47歳女性)



### 体を温める朝食取り 運動で筋肉量アップ



冷え性とは、作られる熱の量が少なく体の末梢まで熱を行き渡らせることができない状態。女性では約70%、男性では約10%の方が冷えを感じているといわれています。

なぜ女性の方が多いかといえは、男性と比較して①熱の産生

場所である筋肉量が少ない②熱のもとなる食事が少ない③女性には貧血や低血圧の人が多い④快適に感じる温度が女性の方が総体的に高いなどの理由によるといわれています。

ほかには、自律神経の調節不良で血液循環が悪いとき、また動脈硬化、血液粘度が高くなつて血液がスムーズに流れないと冷えにつながります。

まずは毎日の生活習慣から冷えを改善しましょう。

①必ず朝食を取りましょう。特に消化が良く、熱を産生し体を温めるものをおすすめ。おかゆ、うどんなどが良いですね。

②温かい飲み物を飲みましょう。くず湯や甘酒などとりみのあるものをおすすめです。

③筋肉量を運動によって少し増やしましょう。ウォーキングやスクワット、腹筋運動などをおすすめ。ウォーキングは下肢の血流を

増加させるため、下肢の冷えが強い人に良いでしょう。

④リラックスしましょう。自律神経の働きを正常にします。緊張が続くと交感神経が活発になり、血管が結果として収縮し血流が悪くなります。

⑤空調や衣服の調節をしましょう。腹巻などもおすすめですよ。

冷えに有効な漢方薬や西洋薬もありますが、冷えが辛い方は我慢せず、かかりつけの医師にご相談ください。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 〓 松江市東忌部町)

