

こんにちは！今年の夏は去年よりはましな感じかなあ？と思っていいたら、すごく暑い毎日ですね。熱中症対策として、日中の外出を控えてしまいます。この時期の体調はいかがでしょう？「夏バテ」していませんか？最近、意外と多い「冷え！」冷房環境で体にだるさを感じていませんか？  
自覚症状がない方も注意してほしい『夏場の冷え』に関してお伝えします！！



## 夏場の冷え症！？

夏場の不調といえば、真っ先に浮かぶのが「夏ばて」ではないでしょうか。日本の夏は、気候が高温多湿なため、昔から暑気あたりや食欲の減退などで、体調を崩す人が少なくありません。

しかし最近では、熱中症対策として、エアコンなど冷房環境の普及による「冷え」を原因とする不調が増えているようです。また、**自覚がない若い女性の「冷え」**も増えているようです。

武田薬品のフィールド調査では、高血圧や糖尿病などの生活習慣病以上に、「手足が冷える」「寒がり」「夜、トイレ（排尿）に行くことが多い」「風邪をひきやすい」など、冷えとの関連が考えられる症状が多いことがわかりました。また、「腰や手足が冷えやすい」との回答者は、男性では高齢者に、女性には若年層に多いですが、特に30歳前後の女性では8割以上にのぼりました。

### 夏場の冷え症セルフチェック

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
  - 下半身太りが気になる
  - 手足がむくみやすい
  - アンモニア臭がする
  - 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
  - 肌がかかさしている
  - 首や肩、背中にコリやハリがある
  - 汗をかかない、または汗がたくさん出る
  - 便秘や下痢になりやすい
  - 頭痛がある
  - 生理痛が重くてつらい
  - 下腹部に触れると冷えている
- ※3つ以上のチェックがあつたら、夏でも冷えていると考えられます。

## 夏場の冷えの原因は？

### 新陳代謝の低下

「夜間にトイレ（排尿）に行くことが多い」「腰や手足の関節が冷えて痛む」「寒がり（低体温）」などの症状が新陳代謝の低下によって出てきます。

こうした冷えは、高齢者を中心に、体力・抵抗力が低下した人に多い傾向があります。また、胃腸が弱く、体力が低下した人では、下痢、腹痛、腹部膨満感、便秘など消化管を中心とする冷えによる症状もみられます。

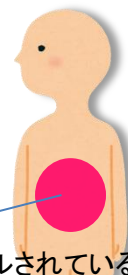
### 手足の先の血行不良

これは、エアコンなどの**寒冷刺激**に曝されることによって起こると考えられています。

外部の気温が下がると、人間の体は重要な臓器が集まる中心部の体温（深部体温）を保とうとして、手足の先の細い血管を絞めます。

そのため、**手足の先の血流が低下**して冷たくなるわけです。

内臓は37℃を保つようにコントロールされている



極端に温度差がある室内と屋外の出入りを繰り返すことで**自律神経の乱れ**にもつながるため、冷えの症状はさらに複雑化することがあるので要注意

# 冷え症なんてぶっ飛ばせ！！冷えとり習慣法！！

## 飲み物編

暑いときは、冷たい飲み物や食べ物が欲しくなりませんが、冷えが気になるのなら、**常温のもの**を摂るようにしましょう！冷たいものはカラダを冷やします。また、**みそ汁やスープ**を飲むと、カラダがポカポカ温まります。

余談にはなりますが、世間では第2のタピオカブーム！！冷えた飲み物は甘さを感じにくくさせます。糖質の摂り過ぎは体に害を与える事は有名です。

## 生活環境編

この時期のクーラーは、やっぱりないと厳しいのが現状です。夜は熱帯夜・・・嫌になりますね。

夏は外が暑いので、ある程度の薄着は仕方ありませんが、オフィスのように冷えている場所では、しっかりと**保温対策**をすることが重要です。カーディガンやストール、ひざ掛け、ネックウォーマーなど、すぐに取り出せるものをかばんなどに入れていつも持ち歩くと良いでしょう。

## 運動編

冷え症を根本的に改善する方法は、筋肉づくりです。筋肉量が多いとたくさんの熱が作れるため、体が冷えにくくなります。**筋肉の約70%は下半身に集中**しているので、太ももやお尻などを意識して鍛えると効率的に増やせます。筋肉を増やすには、スクワットやもも上げなどのトレーニングがオススメです。日常的にエスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使うほか、家事や歯磨きのときにつま先立ちをするだけでもよいでしょう。いずれも**毎日続けることが肝心**です。

## お風呂編

**ぬるめ**(38℃前後)の湯にながめに入ることで、副交感神経の働きにより、リラックスできます。また、みぞおちから下だけお湯につかる半身浴でゆっくり入浴することで、ゆったりとリラックスできます。お風呂上がりも過剰に汗が残らずさっぱりします。また、**あつめ**(42℃前後)の湯に短時間入ることで、血行をよくなり、疲労物質を早く取り除く効果が期待できます。

入浴効果を高めて血行を促進する入浴剤を利用したり、翌日に疲れを持ち越さないように好きな香りの入浴剤でリフレッシュするのもおすすめです。

## 食事編

夏場の食事で多くなるのは・・・素麺などの麺類ではないでしょうか？簡単であっさりとする食べ物ばかりにはなっていませんか？夏場の台所に立って調理をするだけで汗だくになるという話をよく耳にします。本当にご苦労様です！今晚の献立は何にしようかと悩むことも多いのではないのでしょうか！そんな時、夏カレーはいかががでしょうか？

カレーには、色々なスパイスが入っており、スパイスには体を温める効果があるというのはよく知られています。また、研究もされていて、カレーを食べた後は、手先などの**末梢の血液循環が改善し、表面温度が2～3℃上がった**という結果も出ているものもあります。カレーを作るのも若干大変ですが、夏カレーで、一汗かいてみる冷え症対策はいかががでしょうか！



★いつものカレーでも夏野菜たっぷりでもアレンジが豊富★

8/19より通常通り診療いたします！

# ませ鍼灸整骨院

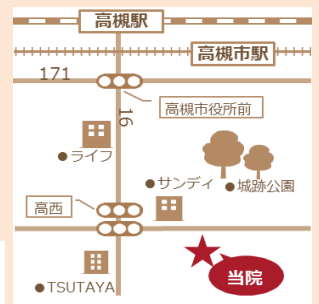
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約  
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向  
駐車場2台分完備