

## 冷えのタイプをご存知ですか？

朝晩が寒くなり始めるこの頃。冷え症のみなさんには辛い季節の到来です。それぞれ自分に合った対策をしておられると思いますが、効果の程はいかがでしょうか？

一括りに「冷え症」といっても様々なタイプがあり、そのタイプにあった対策をすることで効果が得られる事が多い様です。

## 皮膚温度低下タイプ

## 皮膚温度上昇タイプ

## 末梢血管収縮型冷え症

- ☐ 手先、足先が特に冷える。
- ☐ 秋口から春先までが特に辛い
- ☐ 手先、足先が痛みを感じる。
- ☐ 爪割れ、ささくれ、しもやけ
- ☐ 肩こりがある。
- ☐ 動脈硬化がある。
- ☐ 足の指先を動かすのが下手。

## 甲状腺機能低下型冷え症

- ☐ とても寒がりである。
- ☐ 低体温 (36℃ ↓) 徐脈 (心拍 60 ↓)。
- ☐ 太りやすい
- ☐ 肌荒れ、髪のパサつき。
- ☐ 汗が出にくい、便秘。
- ☐ コレステロールが高い。
- ☐ 無気力、疲労しやすい。

## 内臓温度低下型冷え症

- ☐ 腰から下肢が特に冷える。
- ☐ 手足が氷のように冷える。
- ☐ 上半身はほてり、下半身は冷える。
- ☐ 生野菜、果物、コーヒー、牛乳、茶。
- ☐ 生理痛、生理不順がある。
- ☐ 腰痛、慢性便秘、泌尿器疾患。
- ☐ 精力が減退している。

## 循環不良型冷え症

- ☐ 低血圧である。
- ☐ 貧血である。
- ☐ 静電気がおきやすい。
- ☐ 電磁波を長時間浴びている。

## セルライト型冷え症

- ☐ 腹、尻、太腿、ふくらはぎが冷える。
- ☐ 濡れタオルを巻いている様な感じ。
- ☐ むくみやすい
- ☐ 尻、太腿、お腹にデコボコがある。
- ☐ ダイエットしても体重が減らない

## 次世代型冷え症

- ☐ 手足・体幹部の冷えがある。
- ☐ 一年中冷えを強く感じる。
- ☐ 布団に入っても冷えが強い。
- ☐ 冷房や少しの風でも冷える。
- ☐ 年々症状が悪化している。
- ☐ ふらつき、疲労感、不眠、イライラ。
- ☐ 冷えやほてりがある。
- ☐ 下痢や便秘を繰り返す

## かくれ冷え症

- ☐ 冷え感はないが手足がよくほてる。
- ☐ 胃腸が痛むことがある。
- ☐ 原因不明のかゆみがある。

※全国冷え症研究所冷え症分類シート

## 食事



和食中心のバランスの良い食事を心がけましょう。生野菜、果物、コーヒーなど、体を冷やす食材を避けます。

## ウォーキング



ウォーキングは代謝を促すのに最適な運動です。3分毎で速度を変えるインターバルウォーキングを試しましょう。

## 生姜味噌汁



すった生姜や乾燥粉末を味噌汁に入れて飲みます。生生姜は避けましょう。

## 湯たんぽ



体を温めるのに湯たんぽは最適です。できれば陶器製の湯たんぽを用意しましょう。

## 筋トレ



筋肉は熱産生の主役ともいえる重要なものです。下半身を中心としたトレーニングを行いましょう。

## 服装



お腹、お尻、足首に重点をおいて温かい服装を。締め付ける衣類はNGです。

## 電磁波対策



電気毛布、こたつ、パソコン、スマホなどの電化製品には電磁波を放出しています。必要最低限に止めましょう。

## 塩マッサージ



足指に荒塩をすり込む塩マッサージ、指先に温、冷シャワーをかける温冷交代浴、冷えの部分への乾布摩擦を行いましょう。

## 足指を鍛える



裸足で草の上を歩いたり、足指じゃんけん、青竹踏みなどで鍛えましょう。