

冷えを退治①

お腹を温めてポカポカ快適生活

「肌がかさかさする」「首や肩のコリ」「朝スッキリ起きられない」
みなさんはこのようなことを感じたことはありませんか？
一見、別々だと思われるこれらの症状、実は身体の「冷え」が原因だと考えられます。

「いつも手足が冷たくて、なか

なか温まらない」そんな「冷え」
に悩まされている方は多いのでは
ないでしょうか。同時に「首や肩

のこり」「脚がパンパンになる」
「肌のかさかさ」などありません
か？実はこれらは、「冷え」によ
るサインとして体に現れている事

はあまり知られていません。

そんな「冷え」対策にはお腹を
温める「頭寒腹熱」が一番必要な
のです。頭寒腹熱とは頭を涼しく
して、お腹は温めると健康になる
ということ。温め方は手軽にお腹
を温めることができる「腹巻き」
をおすすめします。

しかし、素材や使い方を間違え
ると逆効果になるので注意が必
要。綿や化学繊維は汗をかくと、

吸収した汗を発散する力が弱い
ので、濡れた布を巻いている状態に
なり、かえって体を冷やしてしま
うのです。静電気が起こると、肌
にストレスを与え血行を悪くしま
す。体を締め付けすぎるタイプの
腹巻きも逆効果。

素材にこだわるなら、天然シル
クや羽毛が一番です。肌にやさし
くなめらかで、水分の吸湿・発散
力にとっても優れていて、静電気も
起きにくい素材です。汗をかいて
も蒸れる事なく、きちんと保温し

てくれます。

「天然シルク腹巻き」と「天然
シルクボディウオーマー」は伸縮
性に優れた縫製なので、体を締め
付ける事もなく薄手でアウトターに
もひびかないので、外出時や夏に
も気にせず使用できます。そして、
腹巻きには使い捨てカイロも入れ
られるポケットをつけました。こ
れが本当に便利。寒い外出時もば
かばかです。



もっとしっかり温めたいという
方は「ふかふか羽毛腹巻き」を使っ
てみて下さい。羽毛は軽くて直ぐ
に温まるのはもちろん、天然シル
ク同様に吸湿・発散に優れていま
す。ポイントの商品の機能的デザ
イン。締め付けないようにウエス
ト調節はフリーです。また下腹部
まで冷やさないようにお腹をふん
わりと包んで温めてくれる設計
で、簡単に着け外しもできます。
ふかふかの使い心地は、一度使っ
たらもう手放せません。

さあ、お腹を温めてポカポカ快
適生活を送りましょう！

全国冷え症研究所って？

1997年に設立された冷え研究・治療
の専門機関。全国に約200ヶ所の分
室を持つ。全国冷え症研究所では、約
6万人の臨床データから独自の冷え症
対策グッズ、サプリメント、機器、対策
法等を開発。冷え症対策が、健康の
促進と深く関わる事を目の当たりにし、
体の冷え撲滅運動を全国に展開中。



山口勝利

やまぐち・かつし 全国冷え症研究所 所長

1962年生まれ。理学
博士。冷え研究の第
一人者、冷えのデー
タ化に初めて成功。テ
レビ・雑誌等メディア
出演多数。「冷えを
上手に対策するには、
自分の冷え度を知っ
て対策法を選択する
と良いでしょう。あ
きらめずに継続する
事が冷え改善には
重要です。」

山口先生の冷え対策指南書



著書「冷え症を治してキレイにやせる」(二見書房)
「冷えた女はブスになる」(祥伝社)
監修「カラダも心も幸せに！しょうがすく効くレシピ」
(TOKIMEK/パブリッシング発行)

あなたの冷え度をチェック！

当てはまる項目が多いほど、
冷え症の傾向があります。

- | | |
|--|--|
| ☐ 肌がいつもくすんでいるような気がする | ☐ 胃腸が弱い |
| ☐ 脚がむくみがち | ☐ 眼りに不調がある(不眠、夜中のトイレなど) |
| ☐ なかなか消えない目の下のクマや、シミが気になる | ☐ たるさを感じる事が多い |
| ☐ 唇が乾燥しがちで、リップクリームが欠かせない | ☐ 上半身より、下半身のほうが太め |

