

21日は一年で最も寒さが厳しいとされる「大寒」でした。暖かい沖縄でも冷えに悩む人は多くいます。冷房の普及など生活習慣が影響し、自分では気付かないうちに隠れ冷え性になっている人も。柔道整復師らが冷えについて情報交換する全国冷え症研究所沖縄分室室長の佐渡山勝美さん(45)に、県内で見られる冷えのタイプと対策を聞いてきました。



「体を温めると体調がよくなる」と語る佐渡山さんは、整体や高齢者のケアにも冷え対策を行っている＝沖縄市池原

冷え性要注意

全国冷え症研究所沖縄分室室長

佐渡山勝美さんに聞く



整骨院を開業する佐渡山さんの元を訪ねた患者が「病院で注射を打つても、薬を飲んでも痛みがひかない」と言ってきた。治療をする時に、足と腹も温めると体調にも変化が表れた。以来、痛みと冷えの関係について関心が湧いたという。佐渡山さんは「冷え性は内地のことと言う人もいる。沖縄には自覚のない人が多い」と注意喚起する。

代謝・免疫力低下し不調

低下やローライズジーンズなど人気の服装も体内を冷やしている。沖縄でよく見られる冷え性のタイプは三つ。全身が冷える「次世代型冷え性」は、血管が拡張し皮膚から熱が放出されるので寒さを感じる。手や足先は温かく「アチルー」といわれる人や夏でも着込んでいる人はこのタイプの可能性が高い。

腹巻き・靴下で温め 半身浴も効果



冷え性チェックで体調知ろう

- 全国冷え症研究所の冷え性チェックシートを使って、自分の体調を知ろう。
- ☐ 電気毛布、電気あんかなどを好んで使用する
 - ☐ 温かい物を好んで食べる
 - ☐ 風邪をひきやすい
 - ☐ 生理不順、生理痛、月経困難症がある
 - ☐ 肩凝り、腰痛が気になる
 - ☐ 便秘がち
 - ☐ 冷房を嫌う
 - ☐ お風呂から上がるとすぐ冷えてくる
 - ☐ 生野菜や果物を好む
 - ☐ コーヒー、お茶や牛乳をよく飲む
 - ☐ 手先、足先、下肢が特に冷える
 - ☐ トイレが近く夜間何度もトイレに起きる
 - ☐ 胃腸が弱く、すぐ下痢をする
 - ☐ 氷のように四肢が冷えて、時には痛む
 - ☐ イライラや不眠がある
 - ☐ 足の裏、手のひらが湿っぽい
 - ☐ 体がだるく疲れやすい

- ☐ ささくれ、霜焼けができ、爪が割れやすい
- ☐ 皮膚のかさつきがある
- ☐ 体全体が冷え一年を通して冷えが気になる
- ☐ 腰痛やふらつきがある
- ☐ 自律神経失調症といわれたことがある
- ☐ 夏の間冷たい物を多く取り冷房を長時間使用する
- ☐ のぼせやすい、冷えのぼせがある
- ☐ 手足がむくみやすく、トイレに行く回数が少ない
- ☐ 舌が熱く感じ、おなかがチャポチャポ音がする
- ☐ 貧血、低血圧
- ☐ 低体温傾向にある(36度以下)
- ☐ 手足が火照る
- ☐ よく胃が痛む

チェック数が、1～3は要注意、4～6は対策が必要、7～10は治療が必要、11以上はかなり重症。詳しくは、全国冷え症研究所のホームページ <http://www.hiesyou.com/> まで。



足湯より腹から温める半身浴



足指1本ずつマッサージ



ドライヤーを離して当てる

房の刺激などで血管が収縮し、血液の流れが悪くなると、冷えるを感じる。佐渡山さんによると、内臓温度が1度下がると、基礎代謝

冷えによさそうな足湯だ

謝は12～15%低下し、免疫力は30%落ちる。自律神経が乱れると、むくみや肩凝りを感じること。では、どのように予防・対策したらいいのだろうか。腹巻きや毛糸のパンツ、靴下をはき、足指を1本ずつ摩擦することは、全てのタイプにおいて効果的。静電気を起こしにくい綿やシルクのタオルなどを使って、うなじや背中をこすり、少し離してドライヤーを当てて手でさするのも効果的だ。冷えによさそうな足湯だ

文・写真 上地一姫