

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、自分で気付かないうちに隠れ冷え症になっている人も。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会沖縄分室室長の佐渡山勝彦さん(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。



冷え性要注意

全国冷え症研究沖縄分室室長 佐渡山勝美さんに聞く

代謝・免疫力低下し不調

整骨院を開業する佐渡山さんは、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」と言つてきた。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多い。沖縄には自覚のない人が多い」と注意喚起する。

夏に外で強い日差しを受け、室内ではエアコンにあたる。さらに冷たい物を食べたり飲んだりし続けると、体は冷える。運動不足による筋力

「内臓温度低下型冷え性」。
下腹部がうつ血し血液の量が多くなっているために、上腹部の温度が下がっている現象。血の巡りが悪くなり、下半身が冷える。

三つ目は主に手先や足先が
冷える「血管収縮型冷え性」。

低下や「マイナスジーンス」と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

「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
三沖縄市池原

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も。

血管を広げるので一次代型を悪化させる危険性がある。半身浴がおすすめ。乾いたタオルを上半身に掛け冷やさないようにしよう。

冷え性は困るが、どうしてもピールとやっこを味わいたいときは、体を温めるショウガを加えるなど工夫を。佐渡山さんは「冷やしたら温める」と言葉が大切。冷え性は体の隅々まで届くから、つまづいて怪我をする可能性もある。

冷え性チェックで体調知ろう

今週の
プラス

アルファ

全国冷え症研究会の冷え性チエ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きすぐ冷えてくる
- 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、手のひらが温っぽい
- 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、おなかがチャボチャボ音がする
 - 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



アライヤーを譲
て当てる

が大切。冷え性は体