

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

okamoto journal | vol. 14

第 14 回編集長 温活ドクター・イシハラクリニック 副院長 石原新菜

**“春のむくみ”を何とかしたい！温活ドクターが原因と対策を伝授！
「春の低気圧」「寒暖差」「運動不足」春はむくみの原因がいっぱい！**

靴下サブシリズで対策を！累計販売足数 70 万足突破！*「まるでこたつシリーズ」

※2015年～2020年 岡本織出荷ベース。シリーズ商品「ソックス」「レッグウォーマー」「足首ウォーマー」「MEN ソックス」全て含む。

春物ファッションへの衣替えをはじめるこの季節、“春のむくみ”に悩んでいる女性が多いようです。春(2～3月)は「低気圧が一年で最も多い」「朝晩の寒暖差が激しく冷えやすい」など、この時期特有のむくみの原因が潜んでいます。温活ドクター・石原新菜先生に、“春のむくみ”の原因とその対処法についてお話を伺いました。

今年の“春のむくみ” 3つの要因

「むくみ」は、体内の水分代謝が滞り老廃物がスムーズに流れないことが原因で起こります。“春のむくみ”、特に今年の春は次の3つの原因が考えられます。

①春の低気圧

低気圧でむくみ、頭痛、めまいなどの症状が現れる「低気圧女子」という言葉を最近よく耳にします。春(2～3月)は低気圧が一年で最も多い季節。気圧が下がると、体や血管にかかる圧力が低下し、血液中の水分が細胞内に移行して「むくみ」の症状に繋がります。

②朝晩の寒暖差による冷え

春は「寒暖差」が大きく朝晩はとて冷えやすい。秋冬はしっかり寒さ対策しますが、この季節は昼間暖かい

ので薄着になりがち。夕方帰る時には寒くなって冷えてしまい、むくみに繋がる人が多いのです。

③コロナ禍の運動不足やストレス

今はコロナ禍の自粛による運動不足やストレスを感じている方が多いと思います。筋肉は心臓に血液を巡らせるポンプの役割を担っているため、運動不足で筋力が低下すると体のめぐりが悪くなります。また、外出自粛、リモートワーク、部署異動など環境の変化でストレスを感じると、自律神経のバランスが崩れて血管を縮める交感神経が優位に。これらが原因で血流が悪くなり、冷え、むくみに繋がるのです。

春のむくみを感じたら… お勧めの対処法は？

春のむくみを感じたら、「頭寒足熱フ

ァッション」「一日一汗」「睡眠」「体を温める食べ物」で対処しましょう。

「頭寒足熱ファッション」

下半身を温めて体のめぐりをよくするために、一年を通して下半身を温める「頭寒足熱ファッション」を心がけて下さい。薄くても温かいシャツやインナーズパッツ、腹巻、タイツなど、見た目は薄着に見えても中を温かくすることがポイントです。また、手軽に着脱できるレッグウォーマーを自宅やオフィスで着用する、上半身も温度調節できるように裏

薄手でパンツに響きにくい
インナーズパッツ
くろばん 素肌ごこち
2分丈 1200円(税別)



春先の寒さ対策に
靴下サブシリズ
まるでこたつ足首ウォーマー
1500円(税別)



靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

地の取り外しができるコートを羽織る、薄手のストールを首に巻くこともなども忘れずに。

一日一汗 (いちにちひとあせ)

ポイントは一日一回体を温めて血行を良くする「一日一汗」です。毎日の生活の中で体を動かすこと、シャワーだけでなくお風呂にゆっくり入ることを心がけて下さい。代謝を高めて余分な水分を排出し、「むくみ」を軽減します。更に、筋肉は心臓を助けて血液を巡らせるポンプの役割を担っており、特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるように重力に逆らって血液を心臓に戻してくれます。適度な運動と共にふくらはぎの動きをサポートするサポーターなどもお勧めです。

十分な睡眠

「睡眠」は、疲労や傷などの体の痛んだ組織の修復、心のストレス軽減に繋がる大切なものです。睡眠不足が続くとストレスが溜まりやすくなりますので6時間以上は睡眠を取るようになしてください。寝付けない時には、睡眠用の靴下で足もとを温めることもお勧めです。

体を温める食べ物

スパイス、薬味、発酵食品を意識的に摂りましょう。紅茶に生姜やシナモンパウダーを加える、鍋や味噌汁に生姜やネギをたっぷり入れる、献立に納豆、糠漬け、キムチを添えるなど、気軽に取り入れられるものが沢山ありますので、是非心がけて下さい。

【石原新菜先生プロフィール】

イシハラクリニック副院長、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長健康ソムリエ講師 <https://kenkosommelier.jp/>
医学生時代の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコや英国の病院などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。



累計販売足数 70 万足突破*! 「まるでこたつシリーズ」

「靴下サプリ」シリーズの寒さ対策商品としてご好評をいただいている「まるでこたつシリーズ」が、累計販売足数 70 万足を突破*しました。SNS などでは「ものすごくあたたかい」「ポッカポカでやめられない」などお悩み対策商品として役立っていただいている声がたくさん届いています。

※2015年～2020年岡本株式会社ベース。シリーズ商品「ソックス」「レッグウォーマー」「足首ウォーマー」「MEN ソックス」全て含む。

「靴下サプリ」シリーズで過ごす一日

【朝】「ふくらはぎ押し上げサポーター」 価格 1500 円(税別)

むくみが気になる日は、朝から着けたい「ふくらはぎ押し上げサポーター」。ボトムスの下に着けても響きにくく、出勤の時やテレワークの時、夕方につらいと感じる前にむくみを軽減してくれます。



【昼】「まるでこたつ足首ウォーマー」 価格 1500 円(税別)

気温が上がっても、オフィスや家で感じる足もとのひんやり感。そんな時は「まるでこたつ足首ウォーマー」。ショート丈のレッグウォーマーだから、着脱も簡単。気になる時だけ寒さ対策できます。



【夜】「す〜とおやすみ めくもりソックス」 価格 2600 円(税別)

朝晩の寒暖差対策として、足があたたまらず眠れない時には「す〜とおやすみ めくもりソックス」。体温が逃げないように、ポイントとなる「つま先・かかと・ひざ」を同時にすばやくあたためます。



靴下サプリ共通取扱店：バラエティショップ、及び公式オンラインショップなど

https://shop.okamotogroup.com/dispatch/CSfDispListPage_001.jsp?bc=OKASUP&pbcc=OKASUP

【お客様からのお問い合わせ先】

岡本株式会社 お客様相談室

TEL:0120-551975 平日 10:00～17:00

※土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く

<http://www.okamotogroup.com/>