

酷暑が予測される今夏！

内から外から身体を冷やす「内外(ないがい)冷え」に要注意！

“血めぐり”不良で「冷え症」になると、かえって「熱中症」体質に

過度に身体を冷やすと「冷え症」を招き、それが原因で「熱中症」体質を招いてしまうことに。
お風呂や温熱シートで外から温め、ホットドリンクで「内臓冷え」も解消。全身の“血めぐり”力向上を。

「血めぐり研究会 supported by Kao」が、首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20～50代の女性400名に2013年6月に実施したインターネット調査で、女性の約8割が、「冷え症(性)」であると自覚していることがわかりました。また、昨夏に身体の不調を感じた女性のうち、冷え症(性)の方は約8割でそれらの女性は、「だるさ」(79.6%)「発汗」(61.6%)「胃腸の不調」(59.5%)などの体調不良を抱えていた人が多いことがわかりました。【グラフ①、②、③】

本研究会の代表をつとめる東京女子医大附属 青山自然医療研究所クリニック所長・川嶋朗先生は、『今夏は例年にも増して厳しい暑さが予想されています。話題の「熱中症」対策として、冷たい飲み物や食べ物を頻りに摂取したり、常時冷房が効いている環境に身を置くことで、内から外から身体を冷やし続けてしまう機会が増えると考えられます。「冷え」が原因で体調を崩しやすい方は、この「内外(ないがい)冷え」に注意が必要です。夏でも「冷え症」になり、外部環境に応じた体温調整が上手くできない身体＝「熱中症」体質になってしまうため、注意が必要です』と述べています。

【グラフ①】「冷え症(性)」だと自覚している女性 (N=400)



【グラフ②】昨年の夏(7-8月)に身体の不調を感じた女性 (N=352)



【グラフ③】冷え症(性)の女性で昨年の夏(7-8月)に感じた身体の不調 (N=289/複数回答)



■暑さ対策が招く「内外(ないがい)冷え」に要注意！ 内側＝冷たい飲み物/食べ物による「内臓冷え」 外側＝冷房環境への長時間滞在が「冷え症」を誘発 【東京女子医大附属 青山自然医療研究所クリニック所長・川嶋朗先生】

暑さが厳しい夏場は、冷たい飲み物や食べ物を度々摂取したり、冷房が効いた室内で長時間過ごしたりすることが増えてしまうと思いますが、身体を内側からも外側からも冷やしてしまう「内外(ないがい)冷え」こそ、体調不良の原因です。内側の原因は、過剰な冷たい飲食物の摂取が身体の中心である内臓、特に胃腸を直接冷やしてしまうことで「内臓冷え」を引き起こしてしまうことです。「内臓冷え」で身体を冷やすことで、血管が極端に収縮すると血めぐりが悪くなり自律神経が乱れ、体温調整を上手く行えない身体となって様々な体調不良を招いてしまいます。

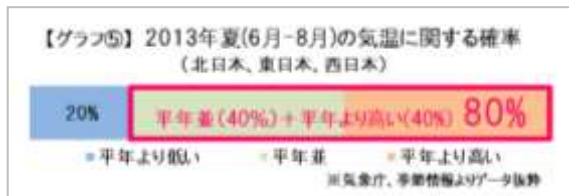
【グラフ④】冷え症(性)の女性で、昨年の夏(7-8月)に身体の不調を引き起こした原因 (N=289/複数回答)



一方、外側の冷えは、昨年に比べ節電意識が薄まったことやクールビズの普及でカジュアルな装いがオフィスでも認められることで、「冷え」を感じやすい環境が引き起こすと考えられます。前述の調査でも、冷え症(性)の女性の約6割が「冷房による冷え」「屋内と屋外の温度(気温)差」が昨夏の体調不良の原因であると回答しており、「冷え」環境に身体がなじまず、悩まされていたことも分かっています。【グラフ④】

今夏(6月-8月)の北日本・東日本・西日本の気温は、「平年並」と「高い」確率を合わせると80%に達す

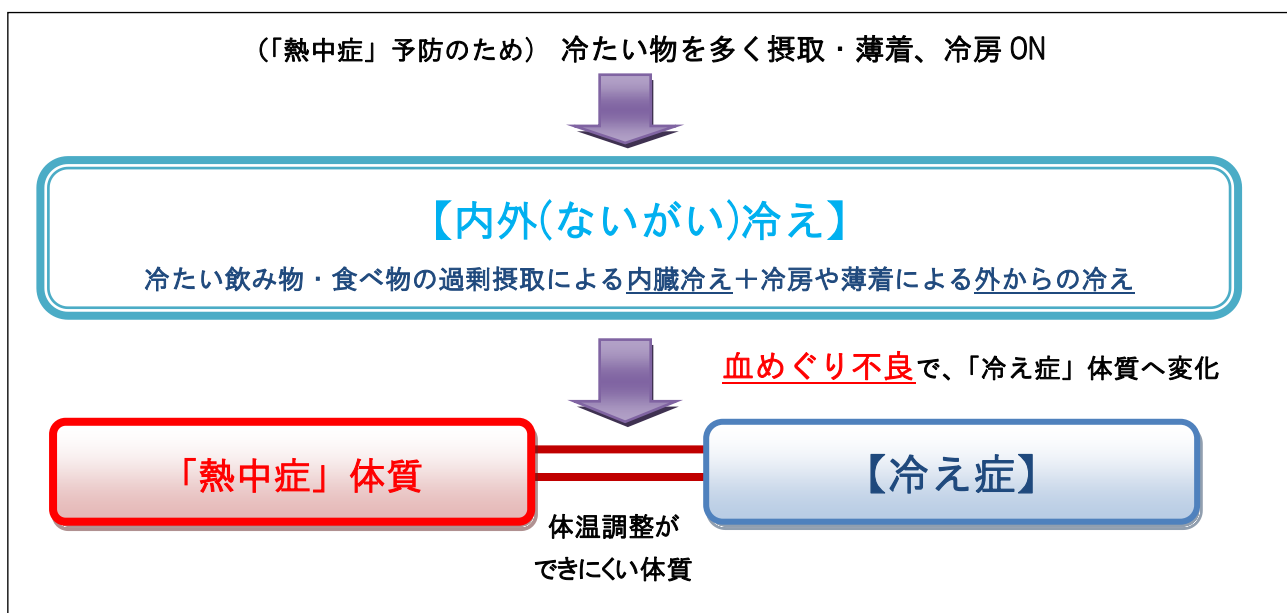
るといふ予報です。【グラフ⑤】このような環境では暑さに耐えられず、ついクールダウンにばかり走ってしまうことで「冷え症」を誘発し、体調不良に陥ってしまう人が多く現れることが懸念されます。



■「内外(ないがい)冷え」の驚くべき弊害！「冷え症」に陥ると「熱中症」体質にもなってしまう！

「内外(ないがい)冷え」を繰り返すと、全身の“血めぐり不良”を引き起こし、元来「冷え症」ではなかった方も転じてしまう可能性があります。「冷え症」になると“血めぐり不良”によって、自律神経のコントロールが上手くいかない状態を招くため、外部環境に合わせて体温調整がしにくい体質となってしまいます。熱中症も、体温調整が上手くできず、体温が上昇することで発症する病のため、冷房で冷えた屋内から、暑い屋外に出た際、急激な温度差に対応できず、体温が急上昇し、熱中症になってしまう可能性が高くなってしまいます。すなわち、「冷え症」＝「熱中症」体質という裏腹な状態を招いてしまいます。

調査でも「内臓冷え」を感じている女性は、夏場に「熱中症」の代表的症状とされる「だるさ」(81.1%)「疲労」(81.1%)「頭痛」(59.8%)「めまい」(52.8%)「食欲低下」(44.5%)などの不調に悩まされていることが分かっており、夏でも「冷え」には十分に注意し、“血めぐり力”を向上させることが大切です。「熱中症」対策が仇となり、常に身体を冷やし続けてしまう“常冷(とこびえ)”に陥らないようにしましょう。



【図：川嶋朗先生作成】

■“冷え”のリセットタイムを設けることで、「内外(ないがい)冷え」から身体を守り、「熱中症」体質の改善を！

暑さが厳しい今夏。だからこそ、過度なクールダウンによる「内外(ないがい)冷え」対策として血めぐりアップを心がけ、「熱中症」を招かない体質づくりを目指すことをお勧めします。

・朝昼食後のホットドリンクによる「内臓温め」と、夜の「お風呂温め」で、1日3回の「冷え」リセットを！

暑さ対策として、1日中冷たい物を摂ってしまうことを何日も続けていると口から胃、腸まで常に冷やし続け、「冷え体質」を作り出してしまい、“血めぐり”を悪化させて「熱中症」に弱い身体になってしまいます。お腹に手をあてて“ひやっ”と手のひらが感じたら、胃腸が冷えている可能性ありです。朝昼の食後、消化が活発になる時「暖かい飲み物」で胃腸を温めれば「内臓冷え」を軽減させることにつながります。

夜は1日の「冷えリセット」として、“血めぐり”を良くする「炭酸ガス入浴剤」入りのお風呂で身体を温めましょう。38～40℃の「ぬるめのお湯」に、10～20分つかることをおすすめします。炭酸湯は身体が温まりやすくなり、

「内外(ないがい)冷え」で冷えた身体を芯から温めて、「熱中症」になりにくい体質をつくれます。ぬるめのお湯での入浴は副交感神経が優位になり「リラックスモード」になるため、疲労回復にも効果的です。

また、電車やオフィスなど冷えが気になる環境では、冷え対策として、あらかじめ市販の肌に貼る温熱シートをお腹や腰、首もとに貼っておくとよいでしょう。温熱シートは薄くて携帯に便利なので、いつもバックに常備し、胃腸の冷えや冷房による冷えを感じた時に活用しましょう。

■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして血めぐり(血行)不良から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、血めぐりの改善に役立つ情報を発信しています。公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。協賛は花王(株)、(株)スポーツビズ、パナソニック(株)の3社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

＜川嶋先生への取材について＞

「血めぐり研究会」では、研究会代表である東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長川嶋朗先生への取材を受け付けております。ご希望の方は下記連絡先までご連絡下さい。

《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内 ブルーカレント・ジャパン株式会社 角前・鍋田

TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142

Mail : Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com maiko.nabeta@bluecurrentgroup.com