

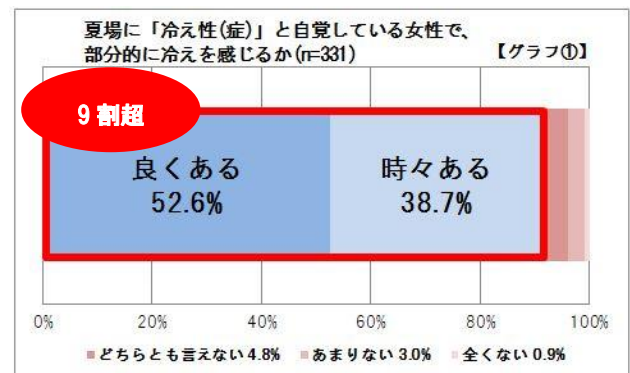
2014年5月
「血めぐり研究会」事務局

**今夏は梅雨の長期化や冷夏の予測。夏バテ対策の「冷房」「冷たいモノの摂取」には要注意！
例年通りの冷やし過ぎが、身体の局所冷え『まだら冷え』※1を招く恐れ！
『まだら冷え』は、“全身冷え”を招く温床に。**

解消には「ぬるめの炭酸入浴」「お風呂ストレッチ」で全身あたたため&リラックス！

監修：東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授 医学博士 川嶋朗先生 / 健康科学アドバイザー 医学博士 福田千晶先生

2014年4月に首都圏在住の20～40代の女性858名を対象に実施した調査(※2)によると、日常感じる身体の不調で、「冷え性(症)」と答えた369名のうち、夏場でも「冷え性(症)」であると自覚している女性は、全体で9割近く(331名)にも及びました。また、「足先」、「手先」、「お腹」などの部位に冷えを感じる女性が多くみられる傾向にあり、夏でも「部分的な冷え」を感じたことがある女性は9割を超えています【グラフ①】。昨年は、全国で猛暑日が続きましたが、日本気象協会の発表によると、今夏は「エルニーニョ現象」が発生し、梅雨も長く、日本の夏はほぼ全国的に気温が低くなる傾向があることも予測され、猛暑であったここ数年とは異なる環境になることで、「冷え性(症)」に悩む方が増える可能性が懸念されます。



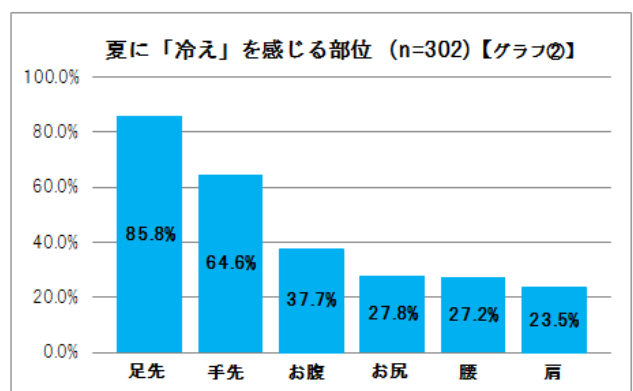
血めぐり研究会代表 東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授 医学博士 川嶋朗先生は、「夏は、屋内の冷房が効いているにも関わらず、ノースリーブやミニスカートなど肌を露出するため、身体を冷やす機会が多く、更には暑さから、冷たい食べ物・飲み物を摂取する機会が増え、内臓をじかに冷やすため『内臓冷え』を起こしやすい時期でもあります。ここ数年、猛暑傾向にありましたが、今年は冷夏が予測されており、同じような感覚で夏場過ごすことは、冷えに悩む女性は控えるように意識しなければいけません。人は、生命維持に重要な部分から血めぐりの分配が決まっており、身体を温めるために、まずは、臓器に血液を送ろうとするため、基本的に足先・手先などの末端から先に冷えが生じますが、身体の冷えが局所に点在し、慢性化した状態となって表れることがあります。この「部分的な冷え」=『まだら冷え』※1は、放っておくと、局所だけでなく、全身の「冷え」を招く要因となってしまう可能性があるため、注意が必要です」と述べています。

※1：慢性化した「部分的な冷え」は「冷え性(症)」の一種です。この部分的な冷えを『まだら冷え』と呼んでいます。

■局所的な「冷え」は 3.9箇所/1人当たりも！『まだら冷え』の可能性あり！特に注意したいのはお腹の「冷え」！

先の調査で、夏にもかかわらず「冷え性(症)」で、「部分的な冷え」を感じたことのある女性に、冷える部位について尋ねた処、一人平均3.9箇所、特に足先(85.8%)、手先(64.6%)、お腹(37.7%)、お尻(27.8%)、肩(23.5%)【グラフ②】などに冷えを感じていることが分かりました。

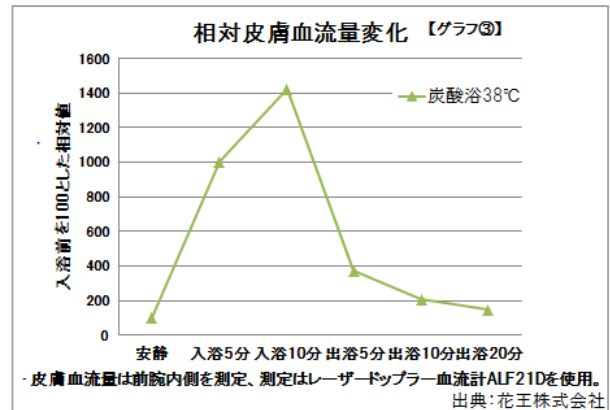
川嶋先生は次のように述べています。「肩や腰は、末端同様「冷え」が起こりやすい部位です。肩こりや腰痛は、『まだら冷え』な身体に起こりやすい症状とも考えられます。また、脂肪の多いお尻も冷えやすい部位です。脂肪は、断熱材のような働きをし、外気温が低い冬などは、



体内の温度を保ってくれますが、体内が冷えていれば、外から温めても温まりにくい性質があります。更に、一番注意したいのがお腹の「冷え」です。正常な状態であれば、身体が冷えていると優先して内臓に血液が送られますが、お腹だけが冷えている場合は、自律神経が乱れていて、身体全体の血めぐり機能が悪くなっている可能性があります。」

■シャワーだけでは不十分！ 夏は“ぬるめの炭酸入浴”で全身の血めぐり力の向上を。

川嶋先生は「『まだら冷え』は、「冷え」の症状のひとつですので、夏バテ対策で、冷えた部位は、全身の血めぐりをよくして、身体の芯から温めることが大切です」と述べています。先の調査によると、夏でも「冷え性(症)」の女性に、夏の入浴方法を尋ねた処、61.7%の女性が、週に4日以上はシャワーで済ませていることがわかりました。「全身を温めるには、シャワーだけでは不十分と考えます。38～39度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、心も身体もリラックスすることで血めぐりを促進し、全身を温めることが効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤なら、ぬるめのお湯でも血めぐりがよくなり、ほてらずにさっぱりと入浴できるので、試してみるとよいでしょう」と述べています。



■内から、外からの血めぐりケア!!～“温め飲食”、“温めファッション”、“ぬるめの炭酸入浴”で『まだら冷え』対策！

血めぐり研究会主任研究員 健康科学アドバイザー 医学博士 福田千晶先生は、「夏の『まだら冷え』対策は、内から、外からの血めぐりケアがポイントと考えます。食事は、なるべく冷たいものは控え、もし、食べた場合でも、食後に温かい飲み物を摂ったりすることで、『内臓冷え』対策の工夫をするとよいでしょう。日中でも、屋内は冷房で身体が冷えやすいため、ストールやカーディガンなどで身体を冷やさないように心掛けることが大切です。バスタイムは浴槽で、簡単なストレッチをすれば、全身の血めぐりもアップして、『まだら冷え』の対策にもなります」と述べています。

☑手足バタバタストレッチ ●30seconds

1. バスタブに寄りかかり、両手足を湯に浮かせるような感じで、まっすぐ前に伸ばす(※)。
2. 手足同時にバタバタと上下に動かす。
10秒行ったら5秒休み、2回行う。

Point
ゆっくり大きく動かすと、手や足に水圧がかかるので、ストレッチ効果が高まります。

☑もも上げストレッチ ●30seconds

1. 足を伸ばして座り(※)、右足のひざを左ひじにつけるように上げる(ひざは曲がってよい)。
2. 同様にして左足も行い、続けて交互に5回ずつ行う。これを3セット。

Point
おなかに力を入れるように意識してみてください。ウエストにも効くストレッチです。
※足を伸ばすスペースがない場合は、できる範囲で伸ばすようにします。

(※2)調査概要:

【調査方法】インターネット調査(花王株式会社・株式会社オールアバウト共同調査)

【調査期間】2014年4月

【調査対象】首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20～40代女性 858名

■「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。

協賛は花王株式会社、パナソニック株式会社の2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。

《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 大津・鍋田
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail :Tokuko.Ohtsu@bluecurrentgroup.com