

今年の冬は暖冬で初雪、初氷などが記録的に遅くなって過ごし易い反面、地球温暖化が進んでいるのを感じてみえる方が多いのでは？

今回の「衛生委員会通信」では、既に対策されてみえると思いますが、「冷え」と気温が低下する冬場に影響を受けやすい「**血圧**」について考えてみます。

最初は、『**冷え**』です。

冷えにはさまざまなタイプがあるので、今回は4つのタイプ別に冷え対策をご紹介します。

冷えのタイプをチェック

まずは、あなたの冷えはどんなタイプに当てはまるかチェックしてみましょう。

[□手足が氷のように冷たい → 手足冷えタイプ](#)

[□お腹に手を当てるとお腹が冷えている → 内臓冷えタイプ](#)

[□足先だけではなく、お尻や太ももが冷える → 下半身冷えタイプ](#)

[□全身が冷たい → 全身冷えタイプ](#)



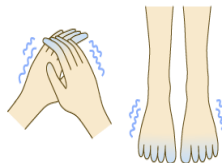
タイプ別、冷え対策

1. 手足冷えタイプ

手足の先が冷えるタイプで、末端型ともいわれています。私たちの体は自律神経の働きによって、暑い時には血管を拡張して熱を放出し、寒い時は血管を収縮させて熱を逃さないようにすることで、体温を一定に保つ仕組みがあります。また、寒い時には内臓が冷えることを防ぐために、手足の血管を収縮させることで、体の中心部分に優先的に血液がいくよう働きます。そのため、運動不足や食事量が少なく、体内で熱を十分に作り出すことができないと、末端まで血液が巡りにくくなって、手足が冷えてしまうのです。このタイプは、ダイエット中の女性に多くみられ、肌トラブルや月経トラブルも起こしやすくなります。

《対策》

- 運動をして筋肉をつける
筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します。
- 食事をしっかりとる
食事を消化吸収するときには熱が生じます。これを食事誘発性熱産生といいますが、特にたんぱく質は食事誘発性熱産生が高い栄養素です。食事にしっかりと取り入れることで、より多くの熱が生み出されます。
- お腹や背中を温める
冷えている手足を温めるのももちろん良いですが、内臓を温めてあげることで、手足まで血液が流れやすくなります。
- シャワーだけでなく湯船につかって温まる
- ストレッチをして血行を良くする
- ヒールの高い靴やきつい靴は足先の血流悪くするので避ける



2. 内臓冷えタイプ

手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまうタイプです。冷えていることに気づきにくく、胃腸の不調などの症状が現れてから気づくこともあり、隠れ冷え性とも呼ばれています。起床直後にお腹に手を当ててみて冷えている人は、このタイプです。このタイプは、ストレスによる自律神経の乱れが原因の1つです。自律神経が乱れることで、末端の血管が収縮せず、内臓に血液を優先的に送れなくなり、内臓が冷えてしまいます。また、冷たい食べ物や飲み物をよく取る人にも多くみられます。

《対策》

- 冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを取る
生野菜の食べ過ぎやスムージーなどはお腹を冷やしてしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ストレスを溜め込まず、寝る前などリラックスする時間をつくる
- 体内時計を整えて、自律神経の乱れを整える
- 暖かい服装にして体を温める
おしゃれも良いですが、薄着は避けましょう。
- カイロや腹巻でお腹を温める

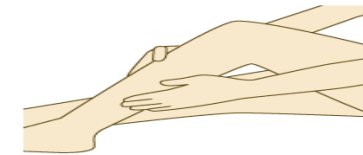


3. 下半身冷えタイプ

上半身は冷えていないのに、お尻や太もも脚が冷えているタイプです。このタイプは、加齢により血管が細くなったり、筋力が衰えたりすることで、下半身が血行不良になって起こります。第二の心臓と呼ばれている「ふくらはぎ」の筋力が弱くなると、足元の血液を心臓に送り返せず、血液循環が悪くなっています。また、太ももやお尻は脂肪が蓄積されやすく、運動不足や体の冷えによりセルライトが生じます。セルライトは、老廃物や余分な水分が脂肪細胞に付着してできた塊のことで、毛細血管や水分の通り道であるリンパ管を圧迫し、循環を妨げるため体を冷やします。塩分や水分を多く取ってむくんでいる人や、長時間のデスクワークをしている人にも、多いタイプです。

《対策》

- 太ももやふくらはぎの筋力をつける
(階段を使う・かかとの上げ下げ運動をする・スクワットをする など)
- 下半身のストレッチやマッサージをして血流やリンパ液の循環を促す
- デスクワークなどで長時間同じ体勢の場合は、時々立ち上がって歩いたり、足のマッサージをしたりして、血液が滞らないように注意する
- むくんでいる場合には塩分や水分を控えて、利尿作用のあるカリウムを多く含む食品(野菜など)を多くとる
- 血流を妨げるようなタイトな洋服は避ける



4. 全身冷えタイプの対策方法

このタイプは、基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられるタイプです。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合には、一度病院に受診することをオススメします。

基礎代謝を上げるためには、食事をバランスよく取り、適度な運動をすることが大切です。そして、靴下や腹巻きなどで体を冷やさないよう心がけ、体を内側から温めてくれる食材を取るのもよいでしょう。

他のタイプの冷え対策方法も試してみてください。

からだポカポカレシピ

体を温めるといえば、ショウガです。ショウガのショウガオールという成分は、血管を拡張させるため、血行が促進します。今回は、ショウガを使ったレシピをご紹介します。

※生のショウガに含まれるジンゲロールは、加熱するとショウガオールになります。

《かぶと鶏肉のショウガ煮》

エネルギー（1人分）：約206Kcal

材料2人分

かぶ・・・2玉
鶏肉・・・120～150g
しょうが・・・1かけ
長ネギ・・・1本
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
お酒・・・小さじ2
お酒・・・少々（鶏肉下処理用）
サラダ油・・・少々

作り方

1. 鶏肉にお酒をまぶして臭みをとりましょう。かぶは皮をむいて6等分に串切り、長ネギは3～4cmのぶつ切りに、ショウガは千切りにしましょう。
2. 油を引いて鶏肉を炒めます。表面に火が通ったらかぶ、しょうが、長ネギ、しょうゆ、みりん、酒をいれて蓋をして火が通るまで煮ます。分量が少ないため火が強すぎると焦げますのでご注意ください。かぶの葉もあれば一緒に煮るといっしょに良くなります。



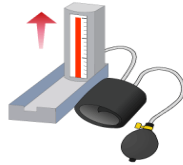
いかがでしたか？

冷えは万病のもとともいわれていますので、しっかりと対策と対応で健康に過ごしましょう！

次に、『**血圧**』です。過去に何回か取り上げているテーマですが、**血圧って何？**

血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える圧力のことを**血圧**といいます。心臓が全身に血液を送り出すために収縮したときの血圧が最も高い血圧になり、**収縮期血圧（上の血圧）**と呼ばれています。それに対して、**全身から戻った血液が心臓内に溜まり、心臓が拡張しているときの血圧が最も低い血圧**になり、**拡張期血圧（下の血圧）**と呼ばれます。

血圧は、**昼間は交感神経が優位になるため上がり、夜は副交感神経が優位になるため下がる**という1日のリズムがあります。一方で、血圧はさまざまな要因によっても変化します。例えば、急激な温度低下、緊張や興奮、激しい運動、飲み過ぎ、睡眠不足、運転中、排便時、ストレスなどによって、血圧は一時的に高くなります。



冬に血圧管理が必要なワケ

私たちの体は、**寒くなると血管を収縮させ、熱の放散を防ぐ仕組み**があります。その際、血管の収縮に伴って、血圧も上がります。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出たりすると、血圧は急上昇し、**心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因**となります。このような**急激な温度変化による血圧変動で起こる健康被害を「ヒートショック」と**呼びます。冬場で特に、注意したいのが起床時です。寒い日に起床してすぐ布団から出ると、急激な温度変化によって血圧が急上昇します。他にも、冷え込んだトイレ、熱い湯船や寒い脱衣所といった温度差が生じやすい場所には注意が必要です。

ヒートショックは誰にでも起こる危険性がありますが、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。

また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血圧が上がりがやすくなります。これらも、冬場に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因となります。

特に次の方などは、注意が必要です。

★65歳以上（特に75歳以上）

★以下の病歴がある

・狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞

★以下のような居住空間である

・浴室が狭い張りり窓があり、冬は寒い

・居間と浴室、トイレが離れている

・浴室、脱衣所、トイレに暖房設備がなく、冬は寒い

★以下の習慣がある

・飲食後直ぐに入浴する

・薬を飲んだ後に入浴する

・一番風呂

・深夜に入浴

・熱い湯（42℃以上）に、首まで長くつかる



冬場の心筋梗塞、脳梗塞の予防方法

- ・屋外に出るときはしっかりと防寒対策を取る
- ・ゴミ出しやコンビニ、屋外で洗濯など、短時間外に出るときでも防寒対策をする
- ・室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖める
- ・夜間にトイレに立つときは、上着を着用するなどして冷えないようにする
- ・起床してすぐに行動することを避ける
- ・目覚めてから布団の中でゆっくり過ごし、布団から出る
- ・お風呂の温度は40℃以下のぬるめのお湯につかる
- ・湯船から出るときは急に立ち上がりずゆっくりと出る
- ・起床時や入浴前後にコップ一杯程度の水分を補給する
- ・冷蔵庫から取り出してすぐの冷たい水は体を冷やすので、白湯か常温の水がおすすめ
- ・入浴前にアルコールは飲まない



いかがでしたか？

今回の「冷え」・「血圧」の内容が、

少しでも皆さんの役に立ち、寒さ厳しくなる冬場を乗り切る手助けになればと思います！