

冷え性は、症状や冷えを感じる部位によって、大きく4つに分類されます。
自分の冷えタイプを知り、効果的に冷えの改善をしていきましょう。

《末端冷え性》

- 手足が冷える●運動不足●食事制限ダイエット中
- あまりご飯を食べないようにしている
- 爪が折れやすい●汗をあまりかかない

原因

ダイエットなどで栄養が足りていない状態が続くと、熱を生み出すエネルギーが不足している状態。また運動不足で筋肉量が少ないと、熱を作ることができない。

対策

体全体の熱量を増やすこと。エネルギー源となる食事をしっかりと摂取し、運動などで筋肉量を増やすことが大切。



手足を温めるだけでは根本からは改善できない。
体の中心・体感部分を温めるようにする。

《下半身冷え》

- 足がとにかく冷える●1日長時間座っている
- 顔や上半身に熱がこもる●顔がほてりやすい
- 上半身に汗をかきやすい●ふくらはぎが冷える

原因

姿勢の悪さ、骨盤のゆがみ長時間のデスクワークなど下半身の血流が圧迫されたり、筋肉が凝り固まり熱が届かず、足やおしりが冷えてしまう。

対策

長時間同じ姿勢でいると筋肉が凝り固まる。座る姿勢を数十分おきに整えたり、歩いたり、少しでも筋肉を動かし、血管を開けることが大事。特にふくらはぎは、足の血の巡りの重要なポンプなので、歩いたりつま先立ちを数回行うと、血行が良くなる。



《内臓冷え》

- 手足はあまり冷えない●むくみやすい
- 普段から胃の調子が悪い●お腹を触ると冷たい
- あまり冷えを感じない●ガスが溜まりやすい

原因

日々のストレスの蓄積などで、自律神経のバランスが崩れることで胃腸の働きが弱まり、内臓冷えが起こる。

対策

副交感神経と交感神経のバランスを整えることで、内臓への血流がスムーズになる。日光を浴びたり、散歩や軽いストレッチなど、リラックスすることを日常生活に取り入れる。



内臓が冷えているので、温かい飲み物や食べ物を摂取したり、カイロや腹巻などで、おなかの熱を逃がさないようにする。

《全身冷え》

- 風邪をひきやすい●ストレスを感じやすい
- 季節を問わず冷えを感じる●寒気がする
- 食が年々細くなった●体力の衰えを感じる

原因

加齢による代謝機能・筋肉量の低下、長年の冷えの蓄積、ストレスによる自律神経の乱れなどの理由で、体内で熱を十分に作れない。

対策

運動を習慣づけ筋肉量を減らさないようにし、基礎代謝を上げる。

筋肉の生成に重要なたんぱく質を摂取する。カイロや腹巻などの温活グッズを使用したり



体を温める食材を積極的に摂取するなど、体を外から冷やさないようにすることが効果的。身体を温める「温活」を日々の生活に取り入れる。