

わは歯ニュース 11月

冷え性のタイプ

・四肢末端型

手足やその末端が冷える。寒い場所では手足の先から冷えやすい。冷えと同時に肩こりや頭痛を感じやすい。

原因:過度なダイエットなどで食事量が不足すると、体を温めるエネルギーが足りない状態になり、手足の末端まで血流が行き渡らなくなってしまう。

・下半身型

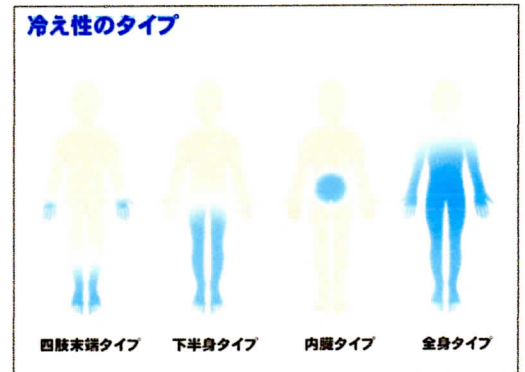
手は温かいが足は冷たい。上半身に汗をかきやすい。寒い場所ではふくらはぎや足先が冷えやすい。

原因:デスクワークなど長時間座った状態では、お尻をはじめとした下半身の筋肉が硬直します。その結果足の血の巡りが悪くなり、下半身の冷えを引き起こしてしまう。

・内蔵型

手足や体の表面は温かいけれど、お腹が冷えやすい。全身に汗をかきがち。厚着をしても体の冷えを感じる。寒い場所では下腹部や太もも、二の腕が冷えやすい。冷えと同時にお腹の張りを感じやすい。

原因:過去に腹部の手術を経験したため、血流が悪くなっている。生まれつき熱が外に逃げやすい体質。ストレスが溜まり自律神経が乱れている。身体を冷やす飲食物を摂取しがち



改善方法

全ての冷え性に共通して効果的な改善方法

- ・1日30分ほどウォーキング、週4~5日目安に
 - ・全身浴、41~42度のお湯に首まで5分つかり、次に胸あたりまで5分つかりましょう。
- その後に髪や身体を洗って、再度1~2分ほど入浴する。

タイプ別

・四肢末端型

食事から栄養をとり、熱を生む身体にしていく。

・下半身型

お尻の筋肉をほぐすタイプのストレッチをおこなう。

・内蔵型

食べ過ぎに注意

厚着をしすぎない

白湯を飲む

