

冷えのタイプ別の対応方法。

毎年、冬になると「つらい冷え」、どのように対処されていますか？厚着、ホカロン、靴下の二重履きなど、いろいろな工夫をされているでしょう。自分の冷えがどんなタイプかを、まず左表で調べてみましょう。

熱量不足	チェック項目	血行不足
<input type="checkbox"/> 36℃未満	体温	<input type="checkbox"/> 36℃以上
<input type="checkbox"/> 65歳以上	年齢	<input type="checkbox"/> 65歳未満
<input type="checkbox"/> 筋肉が少ない	筋肉	<input type="checkbox"/> 筋肉が多い、普通
<input type="checkbox"/> 運動不足	運動	<input type="checkbox"/> よくしている
<input type="checkbox"/> ダイエット中	ダイエット	<input type="checkbox"/> ダイエットなし
<input type="checkbox"/> 低血圧	血圧・血管	<input type="checkbox"/> 高脂血症、動脈硬化
<input type="checkbox"/> 肝臓が弱い、よくお酒を飲む	肝臓	<input type="checkbox"/> 正常 お酒は少しだけ
<input type="checkbox"/> すぐに冷める	入浴後	<input type="checkbox"/> 入浴後はあったか
<input type="checkbox"/> お腹が冷たい	冷たい	<input type="checkbox"/> 手足が冷たい・しびれる
<input type="checkbox"/> 夏でも上着が必要	その他	<input type="checkbox"/> 喫煙



上記の表をチェックして、多く当てはまるほうが、あなたの冷え性のタイプです。両方に3個以上当てはまるようなら、混合型といえます。

冷え性には、次の3つのタイプがあるといわれています。

① **血行不良型**は、血流が悪く体の隅々まで、血液が流れにくいタイプです。低血圧や喫煙者、動脈硬化などが進んでも、このタイプの冷え性になります。脳梗塞や心筋梗塞の予後などの冷え性もこのタイプです。

【養生】 毎日の散歩、入浴、禁煙、カフェイン控える
EPAなどを含む青魚

② **熱量不足型**は、高齢者やダイエットをしている方によく見られます。基礎代謝が低下して体温を作る力が低下しているタイプです。肝硬変や痩せている方にも見受けられます。おなか冷えている方も多くいます。

【養生】 筋肉をつける運動、アルコール控える
たんぱく質の多い食事、欠食を避ける

③ **混合型**は、血行不良型、熱量不足型の両方の症状がある方です。冷えの症状が強いこともあり、自律神経が乱れていることもあります。いろいろな冷えの症状が出やすいタイプです。

【養生】 適度な運動、ストレスの軽減、入浴
EPAなどを含む青魚

冷え性を改善するには、時間がかかりますが、自分のタイプを見極めて、毎日の習慣を徐々に「改善」していく必要があります。ご相談をお待ちしております。