



## なごみカフェ vol.21

訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

今年もいよいよ押し迫ってまいりました。日に日に寒さが増し、冷たい風が身に染みますが、あとひと月の間、少しでも楽しく、明るく、そして美味しいものを食べて過ごしていただきたいです。

今回のなごみカフェでは、気温が下がり何かと億劫になりがちなこの時期。室温を調節したり、着るものを調節すること以外にできる“**体の中から温める方法**”についてご紹介します。



### 体の芯が冷えるってどんな状態？

体の中心部、つまり内臓や深部の筋肉、血流の中心が冷えている状態を指します。具体的な症状としては・手足の冷えがなかなか取れない・なんとなくだるくて元気が出ない・胃腸が弱くなった気がする・寝つきが悪く、睡眠が浅い。これらは体の深部の冷えと関連しており、内臓が冷えると代謝が落ちたり、消化機能に影響がでたりすることもあると言われ、単なる手足の冷えとは違い、生活全体に不調を感じやすいのが特徴です。

### 体の芯が冷える原因って？

○自律神経の乱れ→ストレスや睡眠不足、不規則な生活などが続くと、体温調節が神経うまくいかなくなるとされています。

○筋肉量の低下→筋肉は熱をつくる重要な器官。運動不足や加齢により筋肉量が減ると冷えやすくなる傾向があります。

○ホルモン・更年期など体質的要因→女性の場合、ホルモンバランスが芯冷えに大きく関わるとされています。特に更年期や生理周期の変動によって、血流や体温調整機能が影響を受けやすいといわれています。

○内臓機能低下・冷えと腸や消化器との関係→内臓機能が低下すると血流や代謝の働きが弱まり、結果として体の奥まで冷えを感じやすくなることがあるとされています。

これらの原因が複合的に絡み合い、「体の芯の冷え」を引き起こします。



### 「食習慣」を見直そう

体の芯が冷えると感じたとき、まず見直したいのが「食習慣」

食べるものによって、体の内側からじんわり温まる感覚を経験したことはないでしょうか？

逆に、何気なく口にしている食品が冷えを助長してしまうケースもあるようです。



#### ● 根菜類

にんじん、かぼちゃ、玉ねぎなど  
地中で育つ食材は、体を内側から温めます。  
加熱することで、より消化吸收もスムーズになるとされます。



#### ● 発酵食品

味噌、納豆など  
腸内関係を整える効果が期待されており、腸が温まることで全身の巡りにも良い影響を与える可能性があるといわれています。



#### ● たんぱく質源

鶏肉、鮭、豆類  
筋肉を維持することで基礎代謝をサポート。  
しっかり噛んで食べることもポイントです。



#### ● ビタミンEを含む食品

ナッツ類、アボカドなど  
血行を促進する働きがあるとされ、冷えを感じやすい方にとって取り入れたい成分です。

