

【隠れ冷え】にご用心 運動習慣つけ 乾物を献立に!

気温が下がると体温を逃さないために手先、足先など末梢の血流が少なくなり、手先の冷感、肩こりなどの症状がおこる。この場合深部体温（体の中心部の温度）は正常のことが多い。これが**冷え症**。

寒い場所で長時間過ごしたり、栄養不足、筋力低下によって熱産生能力が低下する事で深部体温が下がり始める。これが**隠れ冷え（軽度の低体温症）**。本人が自覚しない程度の低体温でも体の不調の原因になる可能性が指摘されている。

例えば、肝臓、腎臓、筋肉の働きが低下すると糖尿病など生活習慣病のリスクが高まる。また動脈硬化をもたらし、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクも高くなる。免疫力が低下してインフルエンザなど感染症にかかりやすくなるほか、基礎代謝が低下して太りやすくなる。

◆隠れ冷え こんな人は注意◆

- 体温が奪われやすい小さな子どもや高齢者（運動不足の人、特に高齢者は筋肉量が少ないため、室内で過ごしていても深刻な低体温となることがある）
- 酒に酔ってソファなどで眠ってしまう人
- 営業担当者など屋外で長時間活動する人
- 無理なダイエットをしている人

◆隠れ冷えを予防する生活法◆

◎朝食をしっかり食べる ◎温かいメニューを積極的にとる。 ◎みそ、卵、魚、肉類などタンパク質を含む食材を積極的にとる。 ◎ショウガだけでなくビタミン（B群、A、E）を含む雑穀、豆類、干し椎茸、海苔、かつお節などの伝統的な乾物を毎日の献立に使う。 ◎**基礎代謝を高める運動をする**。（1日20分、散歩など運動の習慣を。体脂肪の少ない人は冷えやすいので、熱を作り出す筋肉を増やすトレーニングが効果的） ◎**冬の汗は大敵**（汗は身体を冷やすもと。マフラー、カーディガン、ひざかけなどを上手に使用して、汗をかかない程度にしっかり保温。運動などで汗をかいたら、こまめに下着を取り替えよう。） ◎**毎日ゆったり入浴**（38℃～40℃の湯で20分程度温まると深部体温が上昇。体力が低下しているときは、みそおちから下だけつかる半身浴が効果的。

冷えは食欲不振や運動不足をもたらす、冷えをさらに進行させる悪循環をもたらす。

「自分は寒さに強いから大丈夫」と自負している人は特にご用心。早め早めの冷え対策に取り組もう。



日本経済新聞より ライター 荒川直樹氏

木くぼり

木がつくる住環境 情緒編①

No. 115 発行 '13 - 2月号

株式会社 ナガイ内
住まい教室 金谷教室

人と緑と情緒

古代から人々は、森の中で樹々の緑と動物たちと共生してきました。落葉広葉樹林の東日本では木の実が多く、これを常食としたのに対して、常緑広葉樹林の西日本では早くから稲作のようなものが始まっていたようです。いずれにしても緑は先祖の色といえます。そして、現在、さらには未来の色ともいえるのです。

現実には、樹木の緑に囲まれていると、私たちは自然に心が安らいます。

実際の実験でも、緑が人体に快さを与えていることが証明されています。

体育館でエアロバイクを使って健康運動した直後に脳波を調べるという実験をしました。眼を開けている時は、緊張・不安のときに現れるβ波がみられます。一方、眼を閉じた状態だと心の平静状態で現れるα波が生じます。

ところが緑地で同じ実験をすると、眼を開けていてもα波が出てきます。このように緑は、心を広げ、安らぎを与えるのがわかります。

人間の精神状態は、安静状態が続くとポテンシャルが低下し、外に向けて刺激を求めます。刺激によって興奮し、次第に不安状態になると、ふたたび平安を求めるようになるのです。

私たちの毎日の生活は、安静→興奮→不安・ストレス→安静の繰り返しですが、現在は興奮と不安が多くなりストレス社会といえます。このようなとき、緑の環境や人間に優しい木質環境が必要になってきます。

