

体と心を健康にする「安い・安全・効果があった」知恵をお伝えします

知恵の木

vol.7

夏こそ
冷え取り

こり・だるさ一掃



実は冬場よりも厄介な

夏の冷え



首や肩がこる、よく眠れない、体がだるくて何もしたくない……

このような不調を訴える人が夏には増えます。

○エアコン

○運動不足

冬場よりも夏のほうが厄介なのは、屋内と屋外で温度差が大きい点。

暑い屋外ではたくさん汗をかきます。こうして体が汗で濡れた状態で屋内に入り、エアコンの冷たい風が当たると一気に体温が奪われてしまうのです。

加えて、気温の高い日には冷たい飲み物やアイスクリームがおいしいと感じられるでしょう。うっかり冷たい飲食物を取り過ぎて、消化器が冷やさ

す。原因は暑さではありません。夏の冷えにあります。

体が冷えて体調を崩してしまうのは、寒い冬場だと思われがちです。しかし、現代の私たちの生活では、夏でも次の3つが理由で体が冷えています。

○汗

れてしまいます。その結果、おなかにガスがたまって苦しくなる「ガス腹」や下痢を招くことも少なくありません。

空調設備や冷蔵・冷凍装置が整っている便利な生活のために、冷えて体調を崩しやすくなっているということ。特に屋内で長時間仕事を行う人は、作業に集中するあまり体の冷えに気づかず、不調を招いている場合もあります。

ですから、夏こそ冷え対策が大切。

今回は夏の冷えを招く3つの理由について説明し、それぞれの対策を紹介します。すべてお金がかからず、効果的な方法です。この夏、ちょっと試してください。

夏の冷え蓄積度チェック

以下の項目で当てはまるものにチェックしてみましょう。一つでも当てはまれば、骨盤がゆがんできている可能性があります。

- 眠りが浅い
- 便秘やガス腹、下痢で腸の調子が悪い
- 体がだるくて気分が重い
- 首や肩がこり、腰が痛む
- 食事がおいしいと感じられない

体が冷える理由1 汗

暑い夏に汗をかくのは自然なことです。しかし、汗をかいた体が冷房で一気に冷やされると、自律神経に大きな負担がかかります。

自律神経とは、私たちの意志とは無関係に体温や血圧、脈拍などをコントロールしています。暑くなれば汗を出し、寒くなれば毛穴を収縮させて、体温を一定に保つのも自律神経の働きです。

「汗をかくことは健康によい」というイメージがありますが、これは程度の問題です。ほどほどに汗をかけば爽快感もありますが、ぐっしょりと体が濡れるほど汗をかいた後は倦怠感があるはずで、これは体温調節のために自律神経が酷使され

ているためです。

「汗だくになって気持ちがいい」と感じている人は、「汗をかけばかくほどデトックスされて健康によい」といった思い込みが強すぎて、倦怠感に気づけていない可能性があります。これを「マスキング」といいます。疲労のメカニズムを研究してきた梶本修身医師は、思い込みややる気、そして栄養ドリンクなどは疲労へのマスキング作用があると注意を促しています。

汗をかくほど暑いだけで自律神経に負担がかかっているが、冷房で一気に体が冷やされると体温調整でさらに自律神経が使われてしまいます。

また、エアコンの風で汗が急速に蒸発するだけでなく、汗で濡れているため体温がどんどん奪われていきます。その結果、自律神経が過剰に使われてうまく働かなくなり、体が冷えてくるわけです。自律神経が乱れると、全身に悪影響が現れます。

夜になっても眠れなくなったり、消化器の働きが悪くなっておなかにガスがたまったり、気分が重くなったりするわけです。

対策

最も大事ななのは「汗をかけばかくほどデトックスされて健康によい」という思い込みを捨てること。そのうえで、汗による体の冷えを防ぐ対策を行いましょう。

現代の生活では、大きな建物や電車の中では冷房が利いています。暑い屋外で汗をかいた後、建物や電車の中で長時間過ごす場合は、着替えるようにしましょう。皮膚に当たる衣類が乾いていればいいので、着替えるのは下着だけでもかまいません。

また、こまめに汗をふいて皮膚が乾いている状態を維持するようになるといいでしょう。



体が冷える理由2

エアコン

エアコンによって、体の上部は冷たい風が当たって冷やされ、体の下部は室内にたまった冷気で冷やされます。

注意が必要なのは、職場などでエアコンの下で長時間作業しなければならぬ人です。首がエアコンの風に当たって冷やされることで、血流が悪化し、筋肉が硬くなります。そして首の痛みやこり、そして手のしびれといった症状が現れることもあるのです。

また、体が冷えると、大事な臓器がある体幹の温度を一定に保つため、手足には血液が流れにくくなります。寒い日に指先が白くなるのは、血流

が制限されているからです。このため、足は血流が悪くなっているばかりか、たまった冷気でさらに冷やされています。

東洋医学では「冷えは万病の元」と考えられていて、「頭寒足熱」、つまり頭がのぼせないようにして足を温めると健康によいとされてきました。夏場には薄いストッキングや素足で過ごす女性も多いですが、冷房がきいた場所では足への冷氣対策が必要です。

テレビでも活躍している柔道整復師の酒井慎太郎氏は、首の痛みやこり、そして手のしびれが現れているときは、みぞおちから下だけぬるま湯に

つかる半身浴よりも、首までつかる全身浴のほうが良いと勧めています。また、首を水気で冷やさないように、髪を洗ったらすぐ乾かしたほうがいいでしょう。

対策

エアコンを使用するときには、体の中で「首」とついている部位をカバーするようにします。「首」

が名前に含まれているのは、首、手首、足首です。首はスカーフ、手首はアームカバー、足首はレッグウォーマーを着用するということです。



冷え取りというと、5本指ソックスや、絹と綿の靴下の重ねばきが有名です。もちろん、こうした対策も有効です。

私が21年にわたって健康情報を取材した経験では、冷え取りには「5本指ソックス・重ねばき」派と、「『首』温め」派の2派があります。

『首』温め」派では、手や足の指といった体の先端は開放したほうがよいと考えられています。その根拠は、「気」という生命エネルギーが体の先端から出入りしているのです、気をスムーズに流すために体を締め付けず、「首」と名がつく部分だけを温めるべきというものです。

私自身は両方とも試しましたが、どちらにも変わらず効果的だと感じています。ただ夏場は、アームカバーやレッグウォーマーのほうが着脱が簡単なので、「『首』温め」派のやり方をお勧めします。

体が冷える理由3

運動不足

暑くなってくると熱中症が心配で、エアコンのきいた部屋で1日中過ごしてしまいがち。なかには、特にやることもなく、ゴロゴロと寝転んでいる人もいるのではないだろうか。

室内にこもっていると、活動量は格段に減ります。このようにして全身の筋肉をあまり使わなければ、血液の流れが悪化してしまふのです。

手足といった体の末梢の血液は、筋肉が収縮して血管に圧力が与えられることで心臓に戻ってきます。特に下半身の血液は重力に逆らって心臓に戻らなければなりません。このためふくらはぎの筋肉がポンプのようにぎゅーっと強く圧力を血

管にかけているのです。ふくらはぎの筋肉の働きが牛の乳搾りと似ていることから「ミルクングアクション」と呼ばれています。

運動もせず、じっと過ごしていれば、血流が悪くなって体の各部に酸素や栄養が送られにくくなり、老廃物も回収されにくくなります。結果として、体がだるくなります。

筋肉はほかにも重要な働きをしています。筋肉は体温を作り出す「熱生産器官」でもあるのです。筋肉を動かさなければ体温は下がっていき、体は冷えます。そして熱生産のために筋肉が消費するエネルギーの量もへって、体が太っていくのです。

「暑くて食欲はないのに、なぜか太ってきた」と感じている人は、運動するように心がけたほうがいいでしょう。

対策

朝晩の比較的涼しい時間帯に、ウォーキングを取り入れましょう。ポイントは、ちよつと体が汗



ばむ早歩きを20分行うこと。熱中症を心配しながら炎天下をだらだらと散歩するよりも、20分程度の早歩きを取り入れたほうが健康効果が高いのです。早歩きの効果は、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏の大規模な調査で確認されています。

そして、熱中症対策として、ウォーキング中は水分補給を必ず行ってください。

室内では寝転がりつぱなし・座りつぱなしといった「つぱなし」は避けて、1時間に1回は立つ習慣をつけましょう。整形外科の山田恵子医師は、人間の体は運動するために作られているため、「つぱなし」だと体の機能が衰えて老けるばかりか、姿勢が悪くなると指摘していました。

外出するときは20分の早歩き、室内ではこまめに立つことで、体の冷えを解消しましょう。

ウォーキングの前後には

「骨盤ぐるぐる」がお勧め

2足歩行する人間は細い2本の足で立ち、狭い足の裏ですべての体重を支えているので、体が不安定です。

このような人間にとって、上半身と下半身のバランスの要になっているのが骨盤です。骨盤は背骨の土台であると同時に、上半身と下半身の継ぎ目に当たります。

ですから、骨盤の周囲にある筋肉を柔軟にすると、上半身と下半身がうまく連係し、全身が安定します。

しかし、多くの人が偏った姿勢や歩き方の癖で、骨盤周囲の筋肉の一部が硬くなってしまっている

のです。偏った姿勢や歩き方の癖を残したままでウォーキングをすると、体のゆがみがいつそいうどくなってしまう可能性もあります。

ですから、ウォーキングに出かける前に、骨盤の筋肉を柔軟にする「骨盤ぐるぐる」を行いましょう。

また、ウォーキングの後にも「骨盤ぐるぐる」を行うことで、疲労感が軽減するはずですよ。

なお、ウォーキングでは足にぴったりフィットするシューズを履きましょう。幅広の靴だと、中で足があちこち移動して安定しないからです。ひもをきちんと結び直すことも大事ですよ。

ゆがみを取る特効エクササイズ 骨盤ぐるぐる

- 1 足を腰幅に開いて立つ。このとき、外またや内またにならないようにし、足の指の腹をしっかりと床に押し付ける。
- 2 ひざを少しだけ曲げて、両手を太もものつけ根に当てる。
- 3 顔を正面に向け、視点を定めてから、骨盤を前→右→後ろ→左の順に大きく、ゆっくりと回す。足がぐらつかないように、足の指の腹を床に押し付けておく。
- 4 3を10回繰り返した後、同様に骨盤を前→左→後ろ→右の順に大きく、ゆっくりと回す。

※満腹時には行わない。

※産後1カ月は体をいたわる期間なので、骨盤ぐるぐるだけでなくエクササイズ類は避ける。



オーガニックコットン製 冷え取りグッズのご紹介

「首」温め」派の観点から、オーガニックコットン製の「手首・足首ウォーマー」を「知恵の木」で取り扱うことになりました。

冷え取りについては、この製品でなくてもかまいません。100均などで扱っているアームカバーやレッグウォーマーで十分保温されます。ただ夏場はちよつと暑苦しい感じがするため、薄くて体を締め付けず、肌触りのよい製品をご紹介します。

大切なのは手首と足首を保温すること。特にレッグウォーマーについては、ふくらはぎからかかとまで覆うようにしましょう。かかとをすっぽり覆

うような感じだと足がよく保温されます。
夜寝るときにも足首を保温すると、眠りが深く
なつて体調が整えられるはずですよ。

手首・足首ウォーマーに加えて、女性は骨盤を
冷やさないようにオーガニックコットン製の「骨
盤冷え取り腹巻き」も知恵の木で取り扱います。
こちらの製品についても薄くて肌触りがいいとい
うだけで、通常の腹巻きでもいっさい問題ありま
せん。

おなかというよりも骨盤を覆うような感じで、
腹巻きを使うといいでしょう。通常よりも下の位

置で、尾骨をカバーするように装着します。

雨の日と晴れの日とで気温差が大きい梅雨時か
ら残暑の時期まで、首と手首、足首、骨盤を保温
して、気持ちも体も軽やかに過ごす女性が増えて
ほしいと思っています。

ほんのちよつとしたことなのですが、ずいぶん
楽になるはずですよ。



手首・足首ウォーマー (右)

骨盤冷え取り腹巻き (左)

1000円 (税込)

※店内に見本があります



※ 「手首・足首ウォーマー」と「骨盤冷え取り腹
巻き」は、オーガニックコットン製です。天然素
材で染める際、何度も水洗いしているため、くたつ
としていますが、その分ソフトな肌触りになりま
した。無染色でくたつとしてない製品をお求めの
場合はその旨お聞かせください。

「〇〇すべき」と決めつけず 快適な冷え取り生活を目指そう

「寝ているときにエアコンを使用してはいけな
い」と思い込んでいる人は少なくありません。こ
れは誤解です。夜間、汗だけで目覚め、寝付けな
くなるほうが、エアコンを使用し続けるよりも体
への負担は大きくなります。体温調節で自律神経
が酷使されるからです。

世の中には「汗をかくことは健康によい」とい
うイメージが強いのですが、服がぐっしよりと濡
れるほどに汗をかいているのは自律神経に負担を
かけている証拠と考えましょう。

汗をたくさんかいたら脱水症を起こしやすくな
ります。すみやかに水分を摂取してください。また、
濡れた服は体温調整を妨げるので、乾いた服に着

替えるようにします。

そして暑くて寝苦しい夜になりそうときは、
汗をかかない程度の温度にエアコンを設定して、
一晩中つけっぱなしにしましょう。設定温度を下
げ過ぎないように注意してください。

エアコンをつけて寝ていると、おなかや足だけ
が冷える人がいます。その場合は、腹巻きや足首
ウォーマーでカバーするといいでしよう。

冷たい物についても「飲んだり食べたりにしては
いけない」と決めつけている人がいます。こちら
は程度の問題です。

下痢やガス腹、食欲不振が現れているときは、
消化器が冷えている可能性があるので、冷たい物

を取り過ぎていないか見直す必要があります。

しかし、特に体調に問題はないのに、暑い日に
我慢してまで熱い飲み物や食べ物を取る必要はあ
りません。

私はまだ20代の頃に、漢方の大家の連載を担当
していました。漢方についてまったく知識がなかつ
た私は、あれこれと本を読んで勉強してから取
材に臨みました。「やっぱり漢方のエキス剤はお湯
で飲むんですね」という質問を私がしたところ、



「汗をかかない温度」を心がけよう

先生が苦笑い
しながら答え
ました。
「そう決めつ
けることはあ
りません。水
でもいいしお
湯でもいい。
飲みたいよう

に飲めばいいじゃないですか」

その後、漢方医である大学教授を取材する機会
がありました。「やっぱり漢方薬は食前に飲まな
ければいけないんですね」という質問を私がした
ところ、教授は涼しげに答えました。

「そう決めつけることはありません。西洋薬の場
合は1日3回と決まっていますが、葛根湯につい
ては『悪寒がする。熱が上がってきたんだ』と感
じたら、何回でも飲んでいいんですよ。そのほう
が効果があります」

知識ばかり詰め込んで頭でっかちになっていた
私に、なんでもマニュアル化しないようにと先生
たちが諭してくれたのだと思います。

そもそも、人間の体は理屈だけでできているわ
けではありません。こうだと決めつけず、自分の
体調を探りながらそのときに欲している物を取れ
ばいいでしょう。



知恵の木

本とワークショップ