

# 暮らしのメモ帳



「暮らしのメモ帳」では  
生活の中で役に立つ、面白いまめ知識を  
お届けします。心豊かに過ごす快適な暮  
らしの隠し味に、ぜひお読み下さい。

## 第41回 あなたはどの冷え性?タイプごとに改善対策!

寒い冬の悩みのタネといえば「冷え性」。冷え性にはタイプがあるのをご存知でしょうか?女性に多いといわれる冷え性ですが、男性にも増えているといえます。自分の冷え性のタイプを理解した上で、毎日の生活の中で実践できる対策を取っていきましょう。

### あなたはどの冷え性タイプ?

#### 1. 手足末端型冷え性 (交感神経が優位になっているタイプ)

いわゆる寒がりで、手足の先が冷たい、低血圧や貧血気味、胃もたれしやすい、食が細いなどが特徴です。

##### 【改善対策】

- タンパク質が豊富な食品を食べる
- 首や袖から熱が逃げないようにしっかり保温する
- ウォーキングなど適度な運動をする



#### 3. 下半身型冷え性 (代謝が悪い、冷えのぼせタイプ)

上半身にだけ汗をかきやすい、おしりが冷える、ふくらはぎが重い、めまいがするなど特徴です。

##### 【改善対策】

- ストレッチや体操などで血行をよくする
- きつい下着をつけない
- 早歩きを心掛ける



#### 2. 内蔵型冷え性 (副交感神経が優位になっているタイプ)

平熱が36℃以下で風邪をひきやすい、便秘・下痢をしやすい、腰やお腹を触ると冷たいのが特徴です。

##### 【改善対策】

- 常温の飲み物や、小まめに白湯を飲む
- ウールのセーターなど通気性がよく保温力が高い服装
- 腹巻きを着用する



#### 4. 混合型冷え性 (1~3が混ざったタイプ)

夜中に何度もトイレに起きる、不眠気味、血糖値が高い、肩こりがひどいことなどが特徴です。

##### 【改善対策】

- 消化の良い食事を心掛ける
- お風呂は38℃~40℃のぬるめでゆっくり浸かる
- 十分な睡眠をとる



タイプごとに紹介しましたが、どの冷え性にも生活習慣を改善していくことが大切です。バランス良い食事や適度な運動、十分な睡眠など日々の生活を見直して寒い冬を健康的に過ごしましょう。