

冬になると手足が冷えて眠れない……。そんな悩みを抱える人も少なくはないはずだ。花王が二十一・五十九歳の女性二万一千四百二十五人を対象とした調査では、四六%が「冷え症(性)」の症状があると回答した。最近では冷えを訴える男性も増えているという。インターネットを通じて適切な対処法を学び快適な冬を過ごそう。

横浜市青葉区。マンションの一室が月に数回、小さな薬膳料理教室に変わる。

今回のテーマは肩こりや頭痛に効く薬膳。テーブルを囲む女性六人を前に、主催者の瀧本靖子さんは「冷えると血の巡りが悪くなり肩こりにつながります」と説明する。「今日の料理では体を温める食材の一つ、紅花を使います」

薬膳とは中国の伝統的な医学に基づき調理された料理。体のバランスを整え、病気を未然に防ぐとされ「冷え症にも効果的」(瀧本さん)という。初参加の五十代の女性は「肩こりの原因が冷えだと分かった。薬膳を取り入れて家族のために体にいい食卓を心がけたい」と満足そう。「薬膳教室心味」のホームページで教室の開催日程やテーマを確認できる。

NAVI

そもそも冷え症とは何か。霞ヶ関土居美佐クリニックの土居美佐院長は「平熱三六度未満が冷え症の一つの目安」という。三六度未満の低体温では代謝が悪くなり体が冷えるためだ。自覚のない人も「まずは数日、起き抜けの体温を測ってほしい」と勧める。

冷え症の原因や対策法を詳しく知りたいならエンパワーヘルスケア(東京・新宿、斉藤真織社長)が運営するサイト「アイヘルス」がおすすぬだ。同サイトでは冷え症を「自律神経失調症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

# 冬快適改善冷え症

冷え症に「効く」サイト

| サイト名            | 特徴  |
|-----------------|---|
| 薬膳教室 心味         | 瀧本靖子さん主催の薬膳教室の日程やブログを掲載                   |
| アイヘルス           | 無料で医者相談できる健康・医療情報サイト。冷え症の原因、対策など詳しく解説     |
| かわるナビ           | 栄養士・管理栄養士による生活改善サイト。2000以上のレシピ、栄養士への無料相談も |
| 日本ウォーキングセラピスト協会 | カルチャースクールで開くウォーキング教室の日程などを掲載              |
| ハンズネット          | 東急ハンズの通販サイト。厳選された1万アイテムを掲載。湯たんぽ関連で80種類    |
| 健康サラダ           | 健康や医療の総合情報サイト。主に女性向け。メールマガジンも             |
| 血めぐり研究会         | 血行を良くするための情報満載のブログ                        |

## 薬膳・歩行で血行よく

「冷え症チェック」回答してくれる。特集で、ニンニクやネギなど体を温める食材を紹介している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「自律神経失調症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。

「冷え症タイプ」「貧血タイプ」などの四つに分類して説明している。