

# 衛生委員会 通信 2021. 10

株式会社アクティブシックスオー  
衛生管理者 松田 享

スタッフの皆さん

毎日のお仕事ご苦労様です。

10月も後半になり、一気に秋空が深まってきました。急な季節の変化に身体が追いつかない日々が続いています。

秋も深まり紅葉の季節です。そろそろ寒さ対策の準備を始める方も多いですね。冷えを予防して、これから迎える厳しい寒さに備えましょう。

冷えにはさまざまなタイプがあるので、今回は4つのタイプ別に冷え対策をご紹介します。

## 冷えのタイプをチェック

まずは、あなたの冷えはどんなタイプに当てはまるかチェックしてみましょう。

- |  |            |          |
|--|------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 手足が氷の様に冷たい          | ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ | 手足冷えタイプ  |
| <input type="checkbox"/> お腹に手を当てるとお腹が冷えている   | ⇒⇒⇒        | 内臓冷えタイプ  |
| <input type="checkbox"/> 足先だけではなく、お尻や太ももが冷える | ⇒⇒⇒        | 下半身冷えタイプ |
| <input type="checkbox"/> 全身が冷たい              | ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ | 全身冷えタイプ  |



## タイプ別、冷え対策

### 手足冷えタイプ

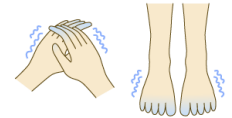
手足の先が冷えるタイプで、末端型ともいわれています。

私たちの体は自律神経の働きによって、暑い時には血管を拡張して熱を放出し、寒い時は血管を収縮させて熱を逃さないようにすることで、体温を一定に保つ仕組みがあります。

また、寒い時には内臓が冷えることを防ぐために、手足の血管を収縮させることで、体の中心部分に優先的に血液がいくよう働きます。

そのため、運動不足や食事が少なく、体内で熱を十分に作り出すことができないと、末端まで血液が巡りにくくなって、手足が冷えてしまうのです。

このタイプは、ダイエット中の女性に多くみられ、肌トラブルや月経トラブルも起こしやすくなります。



### 対策

- **運動をして筋肉をつける**  
筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します。
- **食事をしっかりとる**  
食事を消化吸収するときには熱が生じます。  
これを食事誘発性熱産生といいますが、特にたんぱく質は食事誘発性熱産生が高い栄養素です。  
食事にしっかりと取り入れることで、より多くの熱が生み出されます。
- **お腹や背中を温める**  
冷えている手足を温めるのももちろん良いですが、内臓を温めてあげることで、手足まで血液が流れやすくなります。
- **シャワーだけでなく湯船につかって温まる**
- **ストレッチをして血行を良くする**
- **ヒールの高い靴やきつい靴は足先の血流悪くするので避ける**

### 内臓冷えタイプ

手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまうタイプです。

冷えていることに気づきにくく、胃腸の不調などの症状が現れてから気づくこともあり、隠れ冷え性とも呼ばれています。起床直後にお腹に手を当ててみて冷えている人は、このタイプです。

このタイプは、ストレスによる自律神経の乱れが原因の1つです。自律神経が乱れることで末端の血管が収縮せず、内臓に血液を優先的に送れなくなり、内臓が冷えてしまいます。

また、冷たい食べ物や飲み物をよく取る人にも多くみられます。



### 対策

- **冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを取る**  
生野菜の食べ過ぎやスムージーなどはお腹を冷やしてしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。
- **ストレスを溜め込まず、寝る前などリラックスする時間をつくる**
- **体内時計を整えて、自律神経の乱れを整える**
- **暖かい服装にして体を温める**  
おしゃれも良いですが、薄着は避けましょう。カイロや腹巻でお腹を温めるのも良いでしょう。

## 下半身冷えタイプ

上半身は冷えていないのに、お尻や太もも脚が冷えているタイプです。

このタイプは、加齢により血管が細くなったり、筋力が衰えたりすることで、下半身が血行不良になって起こります。

第二の心臓と呼ばれている「ふくらはぎ」の筋力が弱くなると、足元の血液を心臓に送り返せず血液循環が悪くなっています。

また、太ももやお尻は脂肪が蓄積されやすく、運動不足や体の冷えによりセルライトが生じます。セルライトは、老廃物や余分な水分が脂肪細胞に付着してできた塊のことで、毛細血管や水分の通り道であるリンパ管を圧迫し、循環を妨げるため体を冷やします。

塩分や水分を多く取ってむくんでいる人や、長時間のデスクワークをしている人にも、多いタイプです。



## 全身冷えタイプの対策方法

このタイプは、基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられるタイプです。

また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合には、一度病院に受診することをオススメします。

基礎代謝を上げるためには、食事をバランスよく取り、適度な運動をすることが大切です。

そして、靴下や腹巻きなどで体を冷やさないよう心がけ、体を内側から温めてくれる食材を取るのもよいでしょう。

他のタイプの冷え対策方法も試してみてください。



## からだぽかぽかレシピ

体を温めるといえば、ショウガです。

ショウガのショウガオールという成分は、血管を拡張させるため、血行が促進します。

今回は、ショウガを使ったレシピをご紹介します。

※生のショウガに含まれるジングロールは、加熱するとショウガオールになります。

### <かぶと鶏肉のショウガ煮>

材料二人分

エネルギー（1人分）：約206kcal

- ・ かぶ・・・2玉
- ・ 鶏肉・・・120～150g
- ・ しょうが・・・1かけ
- ・ 長ネギ・・・1本
- ・ しょうゆ・・・小さじ2
- ・ みりん・・・小さじ2
- ・ お酒・・・小さじ2
- ・ お酒・・・少々（鶏肉下処理用）
- ・ サラダ油・・・少々



### 作り方

1. 鶏肉にお酒をまぶして臭みをとりましょう。かぶは皮をむいて6等分に串切り、長ネギは3～4cmのぶつ切りに、ショウガは千切りにしましょう。
2. 油を引いて鶏肉を炒めます。  
表面に火が通ったら、かぶ、しょうが、長ネギ、しょうゆ、みりん、お酒を入れて蓋をして火が通るまで煮ます。  
水分量が少ないため火が強すぎると焦げますのでご注意ください。  
かぶの葉もあれば一緒に煮るといっしょにも良くなります。

いかがでしたか？

今後、秋から冬にかけて**ラニーニャ現象**が発生する可能性がこれまでより高くなっています。

今のところ、今年の冬は冬型の気圧配置がやや強く、西日本を中心に寒気の影響を受けやすいでしょう。

気温は、北・東日本では、ほぼ平年並み、西日本と沖縄・奄美では平年並みか低くなりそうです。

冬らしく、厳しい寒さとなるでしょう。

冷えは万病のもとともいわれていますので、今から対策をして冬に備えましょう。

最後に追加ですが、毎年11月(11月1日～30日)は「品質月間」です。

品質月間は、1960年に始まり品質意識の高揚、品質管理活動の幅広い普及を目的として毎年実施されており今年で62回目となります。

毎年スローガンが公表されています。

今年のスローガンは、「今こそ目指そう 新たな社会のクオリティ」です。

皆さんが普段されてるお仕事内容を見つめ直してみる機会になれば、と思います。