

健康相談サービス ご相談事例



Q. 節電をしながら主人の「冷え性」対策、何かいい方法があれば教えてください。

・事例： おおと ゆうこさま（仮名）からご相談

主人の相談です。夏の節電も上手くできたので、今年は冬も節電をしようと思います。私はそんなに辛く無いのですが、主人は腰あたりの「冷え」が悩みです。根菜類を食事に意識して取り入れたり、夏も冷たい飲み物を控え、からだの中から温めるようなメニューにしたり工夫をしています。

今年は冬も節電をしよう…と言ったら、主人が「冷え性なのに…」と猛反対！何か、役に立つ「冷え性」対策を教えてくださいませんか？足元を暖めると腰も暖まると聞きましたが、電気カーペットは効果があるのでしょうか。節電対策に反するような気がしますし、何より、乾燥しないかと心配です。どうなのでしょう。

主人の「冷え性」対策、何かいい方法があれば教えてください。

回答：（看護師が回答いたしました。）

「冷え」は、からだがか冷えて辛いだけではなく、血行が悪くなったり、臓器機能の低下にもつながります。その結果、「むくみ」「肩こり・腰痛」や女性の大敵「肌荒れ」や「免疫力」の低下にも影響しますので、健康面でも大敵です。

お話では、ご主人は腰周りが冷えるようですね。仕事や外出時は厚着を嫌がる方もいますが、靴下やタイツの着用や腰から太腿をカイロで温めるのも効果があります。食事でも工夫していらっしゃるように根菜類等で体を温めるのは良いと思います。

体を温める食材は、もち米や黒豆、ねぎ類や蕪等に見られるようにこれから「旬」を迎える食材がお勧めです。栗ご飯や、野菜をたっぷり入れた鍋料理は見るからに暖まる感じがしますね。鍋の薬味に生姜やねぎは勿論、なつめや松の実で中華風の鍋も美味しくいただけます。具材には少し贅沢にアナゴや海老、いわしのつみれ団子も美味しく、体を温める材料です。締めにはちりめん雑魚を加えた雑炊は如何ですか。また、嗜好品では紅茶やワインは体を暖める作用があります。

夜、十分な睡眠を取る為に軽いストレッチも効果がありますが、毎日続ける事が大切ですので、エレベーターではなく階段を利用するとか、一駅分歩くとか継続できそうな運動も良いと思います。軽い運動で「筋肉をゆっくり」動かすストレッチや、シャワーではなくお風呂でゆったりと肩まで浸かって暖まるようにしましょう。お風呂上りには、吸湿性の良い靴下を履くなど、保温に努めてください。電気カーペットは、寝る前に布団を暖める程度にするのが、良く眠れるコツです。

ひとつ注意していただきたいのは、「冷え」が強かったり、「偏った場所」がか冷える場合は何か病気が隠れているかもしれません。そのような場合は、受診しましょう。

