

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

あなたの冷え性は何タイプ？
正しく知って冷え性対策をしよう

みんなのひろば

*栄養素について ~ビタミンB1~

*オプション検査 ~健康年齢~



令和3年(2021年)12月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

あなたの冷え性は何タイプ？

正しく知って冷え性対策をしよう

寒さが一層厳しくなり、冷え性の方にはつらい時期となりましたね。

ちなみに、冷え性には大きく分けて4種類あることをご存じでしょうか。

今回は、タイプ別の紹介とそれぞれの対策をご紹介します。



四肢末端型

手足の末端が冷える

10代~20代の若い女性に多く、特にやせ型や過度なダイエットをしている女性に多く見られます。過度なダイエットなどによって食事が不足すると、熱を生み出すエネルギーが足りず、手足の末端まで血流が行き渡らなくなってしまいます。



【対策】

- 食事は3食摂る。特に肉や魚等のたんぱく質は、熱をつくるためおすすめです。
- シャワーだけでなく、湯船にゆっくり浸かる。
- ヒールの高い靴やきつく感じる靴は、足先の血流を悪くするため避ける。

下半身型

足先だけでなく、お尻や太ももが冷える

お尻をはじめとした下半身の筋肉が硬直することで、足の血の巡りが滞ってしまい、下半身の冷えを引き起こしてしまいます。デスクワークなど長時間座る機会が多い方や、運動不足によって下半身の筋肉が衰えている場合はこのタイプの冷え性が考えられます。

【対策】

- 太ももやふくらはぎの筋肉をつける。(スクワットをする、階段を使う等)
- デスクワークなどで長時間同じ体勢の場合は、時々立ち上がって歩いたり、足のマッサージをしたりして、血液が滞らないように注意する。

内臓型

手足や体の表面は温かいが、お腹が冷えやすい

別名「隠れ冷え性」とも呼ばれ、30代以降の女性に多く見られます。ストレスによる自律神経の乱れが原因の1つとされており、自律神経が乱れることで末端の血管が収縮せず、内臓が冷えてしまいます。また、冷たい食べ物や飲み物を好む人にも多く見られます。

【対策】

- 冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを摂る。
- ストレスをため込まず、寝る前などにリラックスする時間をつくる。
- 規則正しい生活を心掛けて、自律神経の乱れを整える。

全身型

1年中冷えを感じる

常に体温が低く、季節を問わず寒さを感じるタイプで、基礎代謝が低下している高齢者などに多く見られます。

【対策】

- 基礎代謝を上げるためにバランスの整った食事を摂り、適度な運動をする。
- 靴下や腹巻などで体を冷やさないように心掛ける。

冷えは万病のもとと言われています。ご自身に合った方法で冷え性を予防し、寒い冬を乗り越えましょう！

栄養素について

ビタミンB1

ビタミンB1の働き

ビタミンB1とは水溶性ビタミンB群の一種で、炭水化物(糖質)の代謝を促進させ、エネルギーに変える働きがあります。そのため、白米を主食にしている日本人にとって重要な栄養素の1つです。また、糖質からつくられるエネルギーを必要とする脳や神経系の働きの維持や調節にも大きな役割を担っています。

欠乏症

ビタミンB1が欠乏すると、糖質をうまく利用できないことからエネルギー代謝が不調になり、乳酸などの疲労物質が蓄積されます。その結果、食欲不振やだるさ、疲れやすいなど夏バテのような症状がみられます。そのため、ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれています。さらに慢性的に不足すると、末梢神経障害や心不全がみられる「脚氣」を引き起こします。

摂取する際のポイント

ビタミンB1の多い食品は豚肉、ウナギ、大豆、玄米、落花生、昆布などです。1日の推奨量は、成人男性で1.4mg、成人女性で1.1mgとされています。これは、豚肉なら約50～70g、玄米なら約270～350g(茶碗約2～3杯)に相当します。精白米はビタミンB1が豊富なヌカを大部分取り除いているため、精白されていない玄米を使うことや麦ごはんにすることもおすすめです。

疲労回復が遅いと感じる
ときや糖質を摂りすぎた
ときは、ビタミンB1が含ま
れた食品を積極的に摂るよ
う心掛けましょう。



オプション検査

～健康年齢～

健康年齢とは

健康年齢は、160万人分の医療ビッグデータを基に開発された指標で、健康診断の12項目のデータからご自身の健康状態の年齢を表します。健康年齢は、高くなるほど生活習慣病のリスクや将来負担する医療費が高くなる可能性があることを意味しています。自分の体は同じ世代の人に比べて健康か、実年齢と健康年齢に大きな差がないかなど、この機会にチェックしてみませんか？

健康年齢の算出方法

健康診断で計測する
12項目^{※1}の健診データ

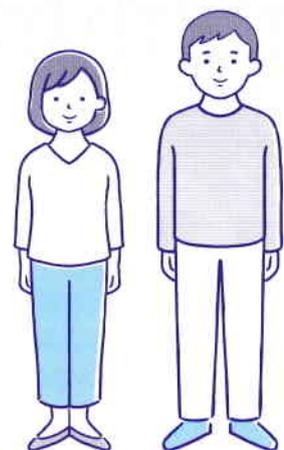


性別

実年齢



健康年齢



※1 BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDL-ch、LDL-ch、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、空腹時血糖またはHbA1c、尿糖、尿たんぱく

- 対象者は18～74歳です。
- この検査結果は、医学的に疾病の有無を診断するものではありません。治療の有無や喫煙、飲酒、運動習慣などは考慮されていません。