

健康通信 <夏号> Vol.21

内臓冷え

暑さと共にエアコンが欠かせなくなり、かき氷やアイスなど冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節になってきましたね。今月は夏バテやコロナウイルス感染予防のためにも注意したい「内臓冷え」についてご紹介します。



Youtubeチャンネルにて
動画解説も行っております！
QRコードをチェック！

内臓冷えとは？

内臓冷えは、「隠れ冷え」ともよばれています。

手足や肌の表面は温かいけれど、おへその周りなどが冷えている状態で、あまり自分で気づいていない可能性があります。そのため、何が原因か分からないけどなんとなく疲れやすい、だるい、肩や腰が重い、といった不調が続いてしまっているかもしれません。

おへそ周りをさわって確認！
冷たくありませんか？



内臓冷えの原因

原因① ストレス

過剰なストレスは自律神経のバランスを崩してしまい、血液の流れが悪く滞りやすくなります。その結果、内臓へ酸素や栄養素が十分に運ばれず、熱を生み出す力が低下します。

原因② 運動不足

外出自粛・リモートワークなどにより同じ姿勢で過ごすことによっても血流が滞りやすくなります。さらに、冷えることで消化機能も低下しやすくなり下痢や便秘がちになってしまうこともあります。

その他の原因

夏に欲しがちな冷たいものの摂りすぎやシャワーのみでお風呂を済ませることも冷やしてしまう原因と考えられます。

セルフチェック

いくつ当てはまりますか？

1つでもチェックがつく方は、
「内臓冷え」を起こしている可能性あり！

- 冷たい飲み物やアイスをよく食べる
- 清涼飲料水や甘いものが好き
- 運動習慣がない
- 1日中デスクワークで座っていることが多い
- なんとなく不調がある
- だいたい、湯船にはつからずシャワーで済ます

温活がオススメ！

血の巡りが改善されることで、胃腸なども十分に働くようになります。熱中症への対策に意識がいきがちですが、必要以上に体を冷やずに、次のような温活を取り入れることでコロナウイルス感染や風邪などを引きにくい抵抗力を保つことにも繋がります。

- ウォーキングなどの適度な運動で筋力アップ



- 1日の食事のどこかで味噌汁やスープを入れる
- 温活効果のある食材を食べる
- 発酵食品を積極的に食べる



- 38～40℃の少しぬるめのお風呂にゆったりとつかる



- おなかの周りを温める



監修：文部科学省後援「健康管理能力検定1級」取得 健康管理士一般指導員

