

ライフの健康広場

◆更新しました◆New

今回のテーマは

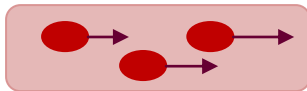
第9回 体が温まると関節の痛みが減る！？

● 冷えと関節痛の関係から
痛み緩和の解決策を探ります！

◆ 寒さや冷房などで体が冷えると関節の痛みが増すと感じたことはありませんか？

冷えと痛みの関係

体が冷えると血管が収縮して血流が滞り、体に必要な酸素・栄養・水を運ぶ血液が汚れてしまいます。血液中の血漿には老廃物を排出する働きがあり、冷えが原因で血漿の働きが衰えると老廃物がうまく排出されないため痛みが増してしまうのです。



＜正常な血管＞
血液が順調に流れる



＜冷え症の人の血管＞
血管が収縮して血液の流れが滞る

*イメージ図

◆ 気温などに関係なく他の人より痛みを強く感じることはありませんか？

もしかしたら・・・

体の中が冷えているのかもしれない！！

冷え症チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 午前10時の体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 顔は赤いが唇や歯茎は紫色 |
| <input type="checkbox"/> 手足は温かいがお腹は冷たい | <input type="checkbox"/> 冬場は風呂上がりでもすぐに手足が冷たくなる |
| <input type="checkbox"/> 果物が好き | <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ |
| <input type="checkbox"/> やたらと汗をかく | <input type="checkbox"/> 不眠でもないのに目の下にクマがある |
| <input type="checkbox"/> 青アザができやすい | <input type="checkbox"/> 痔による出血がある |

*一つでも当てはまる方は冷え症の可能性があるのでご注意ください。

もう一度確認！

- ① 平熱が36.5℃以下だと冷え症体質
- ② 顔の火照りは血液の流れが滞っておこるため唇や歯茎の色でチェック
- ③ 手足が温かくてもお腹が冷えていると、体内の熱が外に逃げてしまっているのが冷え体質
- ④ 普通の生活をしていてやたらと汗をかくというのは体内に水分が多すぎるのが原因
- ⑤ 体が冷えると毛細血管の血流も悪くなり、クマなどのように体の表面に見えるようになる



体を温めるには

体を温めるには、適度な運動・マッサージ・入浴などが良いとされていますが、今回は、体を温める食べ物をご紹介します。



◆ 体を温める食べ物 ◆

◆ おすすめは 生姜です！

生姜は中国で古くから漢方の万能薬として用いられてきました。生姜の作用は体を温める他、咳や痰を抑えたり、解熱作用や解毒作用、下痢や便秘の解消など様々な効能があります。

◆ 生姜は冷え症改善に最適！！

生姜の辛み成分であるジンゲロールやショウガオールには、血行を促進して体を温める働きがあるため、冷え症改善に最適です！また胃液を分泌して消化を助ける働きもあり、風邪や夏バテにも効果的です。

*生の生姜は刺激が強いため、胃が弱い方は火を通したものがオススメです！

◆ おすすめ簡単レシピは「生姜紅茶」

<材料>

- 根生姜（チューブの生姜でも良い）：好みで適量
- 紅茶：ティースプーン1杯（ティーパックでも良い）
- はちみつ又は黒砂糖：好みで適量

<作り方>

- ① おろしたショウガをキッチンペーパーなどで絞って生姜汁をつくる
- ② ティーカップに紅茶を注ぐ
- ③ 紅茶に生姜汁とはちみつか黒砂糖を入れて味を調える



次回のテーマは

「体を温めると関節の痛みが減る！？
パート2」

・今回ご紹介できなかった

入浴法・体を温める食べ物の特集します

お楽しみに★

次回は8月1日（日）に更新します。

お問い合わせは[ライフ薬品ホームページへ](#)

★その他の記事☆

- 【第1回】[その痛みは何故起こる](#)
- 【第2回】[この痛み何とかしたい！！](#)
- 【第3回】[痛みを抑える食材・補う食材](#)
- 【第4回】[軟骨をつくる主成分は？](#)
- 【第5回】[膝や腰を丈夫にするためには](#)
- 【第6回】[膝や腰の痛みを効率良く回復させるためには](#)
- 【第7回】[関節痛の改善にグルコサミンが選ばれている理由](#)
- 【第8回】[健康食品「グルコサミン」にせまる！！](#)