

7割もの女性が悩む!?

# 冷え性 むくみ

今年ワールドグループ社員に実施したアンケートで、70%の女性社員が「冷え性」や「むくみ」で悩んでいたことが分かりました。冷え性とむくみが起こる原因は似ています。ぜひ今日から対策してみてください!



## ■「冷え性」や「むくみ」が起こるしくみ

人の体は約60%が水分でできており、血管やリンパ管を通して全身を巡り、細胞に行き渡らせて体内の水分バランスを保っています。血液やリンパの流れは筋肉のポンプ作用によって促しています。これがうまくいかないと、血流が悪くなって毛細血管へ温かい血液が流れず手足などが冷えてしまう「冷え性」や、血管やリンパ管から水分が漏れ出し、細胞外に不要な水分が異常に溜まることで「むくみ（浮腫）」が起こります。冷え症は気温とは関係なく体が温まらないので夏でも起こります。むくみは本来必要な細胞内の水分が不足し、肌はカサカサと乾燥気味になります。

## ■女性に多い理由 ●冷え性 ●むくみ ●両方

### 筋肉が少ない

- 筋肉量が少ないと熱を作る力が弱く、冷えに繋がります。一度冷えると温まりにくい性質を持つ脂肪が女性が多いことも冷え性の原因です。
- 筋肉量が少ないと血流を促すポンプ作用が弱くなり、重力の影響で下半身に溜まった水分を心臓に戻す力が十分でなくなるため、むくみやすくなります。

### 生理・女性ホルモン

- 生理中は経血で出ていく血液量が多く、また鉄分不足にもなりやすいため、貧血気味になると血液を運ぶ力も弱まり、熱を伝える血液が体の末端まで届きにくく冷えを招きます。
- 生理前になると女性ホルモンの働きで余分な水分が体に溜まりやすくなり、むくみやすくなります。

### 薄着や衣服の締め付け

- スカートや薄着は体を冷やす一因。さらに、締め付けの強い下着や衣服は血液やリンパの流れが悪くなり、冷えやむくみを悪化させます。

### その他

- 自律神経の乱れ、たばこ、運動不足、ストレスなど
- 塩分の摂り過ぎ、アルコール、睡眠不足、運動不足、ストレスなど



## 今日から始められる 冷え性・むくみ対策!

### 入浴 睡眠



できれば毎日、ぬるめのお湯でじわっと汗が出るまでつかりましょう。入浴後は冷え始める前に髪を乾かす、靴下を履くなどして湯冷めには注意してください。ホルモンバランスや自律神経を整えるため、睡眠を十分にとることも大切です。

### 運動 ストレッチ



長時間立ちっぱなしや座りっぱなしで仕事をしていると血液循環が悪くなります。筋肉を使うことで全身の血行が改善します。歩いたり階段の上り下りだけでも筋肉は使われますので、無理のない範囲で運動を習慣化してみましょう。ストレッチやマッサージも筋肉をほぐして血行を改善させます。特に就寝前に行うのがお勧めです。

### ひざ掛けや 衣服調節



夏の冷房や冬の寒さで冷えやすい環境の方は、ひざ掛けや靴下を履くなどして寒さ対策をしましょう。締め付けのきつい衣服も避けましょう。

### 食べ物 飲み物



生姜やネギ、にんにく、かぼちゃ、いんげん、根菜類は体を温める食材です。ココアや紅茶、生姜湯なども体を温めます。朝は起きたらコップ一杯の「常温水」をゆっくりと飲みましょう。むくむからといって水分を摂らないのは間違いです。ミネラル豊富な水分をたっぷり摂りましょう。

冷え性やむくみの多くは病的なものではありませんが、病気が隠れていることも考えられます。症状が辛くて心配な方は、婦人科や女性外来などを受診してみましょう。あなたの相談に乗ってくださいます。



その他のテーマは  
ワールド健康保険組合のホームページ  
「WORLD ウイメンズヘルスケア」へ



お問い合わせ ワールド健康保険組合 保健師

kenkou-kobe@world.co.jp