

2009年11月19日

「最近増えてる男性のお悩み！」

Q：最近、男性に多いお悩みについて伺いたいと思います。

店長：最近多い男性は、ズバリ「冷えタイプ」です！

「冷え症」というと、昔は女性に多いとされていましたが、最近は男性でも「冷え症」で悩んでいる方が多いんですよ。

男性で、冷えタイプの方に多い体質は、漢方でいう「陽虚」。

漢方では体を温める力が弱い方を「陽虚」と考えるのですが、特に「腎」という臓腑が衰えると、足腰の冷えや低体温がおきやすい傾向にあります。

Q：なるほど！男性の「冷え症」ですね。

確かに、この番組に来たお悩みにも「男性で冷え症に悩んでいる方」は結構

お見かけします。これからますます寒くなってくる時期。どうしたら良いですか？

店長：食生活では、冷たいと感じるものはなるべく温めてから口に入れると良いです。

体を冷やさないように気を付ける事が大切です。

また、過労や睡眠不足は「腎」に負担になるので、気を付けましょう。

漢方で代表的なものには「牛車腎気丸」がありますが、体質に合わせた選択が大切ですので、専門家に相談してから服用して下さい。



◇ 入浴方法について ◇

お風呂は血管を広げ、血流をよくし、心も体もリラックスさせます。寝る前にぬるめの湯にゆっくりつかるのが効果的。温浴効果を高める入浴剤を利用するのもよい方法です。

◇ おすすめ入浴法 ◇

*半身浴・・・胸から下だけお湯につかる「半身浴」。38度くらいのぬるま湯に20～30分ほどじっくりつかっていると、汗がどんどん出てきます。手はお湯に入れずに、寒い季節は肩部分にタオルなどをはおり、時々お湯をかける工夫を。

*温冷浴・・・ぬるいお湯と熱いお湯を交互に浴びる「温冷浴」。冷え性の人は入浴により広がった血管がずっとそのままのため、入浴後しばらくすると体から熱が放出されてしまいます。温度差のあるお湯を交互に浴び、血管を活発に収縮させることが効果的。ぬるめのシャワーをたっぷり浴びたら42度くらいの熱いお湯に3分ほどつかり、これを3～4回繰り返します。低血圧の改善にも効果あり。

*足湯・・・風邪をひいてお風呂に入れないうち、足をお湯につけるだけでも効果があります。上半身は薄着、深めのバケツに42～43度くらいのお湯をたっぷり入れ、15～30分位、足をつけておきます。エッセンシャルオイルでアロマテラピーを楽しむのもよいでしょう。