

Samma Cafe!

Vol.24 秋冬の冷えから身を守る！

いよいよ本格的な寒さが到来しました。毎年この時期になるとメインテーマとなる「冷え」。老若男女問わず、多くの方が悩んでいる症状の一つと言えます。冷えの体質は日々の生活習慣やちょっとしたコツで改善できることがほとんどです。今年も私たちサンマカフェと一緒に体質改善をしていきませんか？

1. 私たちのカラダはなぜ冷えているの？

冬場にある程度手先や足先が冷たくなるのは当然のことです。ところが外気温によって冷やされる程度ではなく、手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚があるときに、冷え症と呼びます。冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、原因として、次のようなことが考えられています。

①自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。

②皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などでからだを締めつけたりすると血行が滞り「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

③血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

④筋肉量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

⑤女性ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり、更年期になったりすると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。

2. 「冷え」に効く養生法

冷えを温め、不足を補うことを「温補（おんぼ）」と言います。この考え方は、二千年以上前から東洋医学における養生（健康法）の基本として取り入れられてきました。

「体を温めること」と「気を補うこと」は密接な関係にあり、どちらか一方ではなく、双方からアプローチすることで相乗的に働き、体全体を健康へと導いていくのです。ストレスフルな生活やライフスタイル、社会の高齢化などを背景に、「寒」や「虚」に傾きやすい現代人にとって、「温補」は健康管理に大切な「備え」であるといえます。

■睡眠

睡眠は「気」を補う養生です。睡眠がうまくとれていないと「気」を補うことができず、

今月の薬剤師だより

担当薬剤師：栗原雅子



先日、石原さとみさんが薬剤師を演じたドラマ、「アンサンブシンドレラ」が放送されました。“薬剤師ってこんなに外に出るの？”とご覧になった方に尋ねられました。確かに白衣をきて、粉を測って、錠剤を取り揃えて、シロップを混ぜあわせて、狭い調剤室で働いている・・・そんなイメージですよね？ 実際には外に出る事もあり、知られざる一面も是非、知って頂きたいと思い、今回のコラムを担当させて頂きました。

ひとつは“在宅”です。簡単に言うとお薬をご自宅や施設にお届けして薬の管理をする業務です。その方の生活や疾患・身体に一番合った方法で、どう工夫したらしっかりお薬を飲んでもらえるか？など考えながら定期的に訪問を行います。お薬の飲み忘れが減ったり、市販薬やサプリメントなど小さなことでも相談して下さると嬉しくなります。

ふたつ目は“学校薬剤師”です。地域の幼稚園・小・中学校の環境衛生のために定期的に検査や、薬の勉強（薬育）を行うお仕事です。環境衛生と言っても水質・空気・給食・騒音・感染症予防対策の助言など多岐にわたります。あおい薬局グループには外に出る薬剤師が在籍していますので、気になった方は是非、お声掛け下さい(*艸*)

体は次第に「虚」へと傾いていきます。人によって必要な睡眠時間は異なりますが、一般的には、なるべく午前0時前に寝床に入り、最低でも6時間は寝るのがよいとされています。冬は寒さにより夏よりも多くエネルギーを使うので、他の季節よりも少し早く眠り、少し遅く起きるようにしましょう。「十分に休息できた」という感覚を大切にしながら、季節ごとに自分に適した睡眠時間を見つけてください。また、冷えがあると寝つきにくくなり、眠りの質も低下します。体の表面が温まり、手足がポカポカして手足から熱が放散されると深部の体温が下がります。これがスイッチとなり、眠気は起こります。寝る前に38～40℃のぬるめの湯に浸かるなど体を温め、ぐっすりといよい睡眠を得ましょう。

■運動

運動をして汗をかくと「気」の巡りがよくなり、体内の老廃物を排泄する効果もあります。ただし、冬は「蔵」する（活動を避け、蓄える）季節。汗をたくさんかくような活発な活動によるエネルギー消費を避け、蓄えることを第一にゆっくり過ごすようにしましょう。とはいえ、何もせずにじっとしていると冷えはひどくなりますので、ストレッチや軽いウォーキングなど、ほどほどの運動で体を温めることをおすすめします。

■食事

食養生によって体を内側から温め、「気」を補いましょう。食養生の基本は、旬の食材をバランスよくとること。旬の食材には季節の変化に心身が順応する効果が期待できるため、食養生の方法として理にかなっています。中でも体を温め、「先天の気」にかかわる「腎」や「後天の気」にかかわる「脾」の働きを「補う」食材を上手に取り入れるとよいでしょう。きのこ類や魚介類、生姜、ねぎ、にんにくの芽のような薬味、その他旬の野菜や果物などがおすすめです。

■足湯

「足湯」によって、足先の血行がよくなり、リラックスすることができます。寝る前の足湯は寝つきをよくします。湯船やバケツにふくらはぎや足首が浸かる程度のお湯を張り、10分間足を入れてリラックスしてみてください。

3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

脱！冷え性！

食事で「冷え」対策！



「冷えは万病のもと」と言われています。冷えの原因は、ストレスによる血行不良や、運動不足による筋肉の低下、体を冷やす食べ物の過剰摂取など様々です。冷えによって免疫力も低下してしまうので、この時期には放っておけない問題です。冷えは我慢せず、対策方法を知って備えましょう。

朝食をしっかり食べる

朝は1日の中で最も体温が低く、身体が冷えている「朝冷え」の状態です。空腹で血糖値も下がっているため、身体を温めながら栄養を摂れる朝食をとりましょう！

おすすめは、やっぱりスープや味噌汁！また、ホットココアを飲むのもあります。ココアに含まれるテオブロミンやカカオポリフェノールが末梢血管を拡張し、手足の血流を促す働きがあります。

体を冷やす食べ物は温めて！

食べ物には、体を冷やす食べ物と温める食材があります。体を冷やす食べ物とは、トマト、きゅうり、ナス、バナナなど主に暖かい場所で育てる食材が多いです。

しかし、これらを食べたくなる時もありますよね。そんな時は、スープなどの①体を温めるものと組み合わせる。もしくは、煮る・焼く・蒸すなどの②加熱調理することで体を温めることができます。

血行をよくする食べ物・栄養素

血行をよくすることで、手足の先まで血液が循環し、冷えを予防します。

クエン酸…疲労回復効果以外にも、血液の酸化を抑えて血流を良くする効果が期待できます。**レモン、グレープフルーツ、梅干し**など

ポリフェノール…コレステロールの酸化を防止、活性酸素の発生や働きを抑えたり、取り除く作用があります。**赤ワイン、ココア、ぶどう**など

ビタミンE…ビタミン類の中でも高い抗酸化作用を持ち、動脈効果予防にも効果的とされています。**かぼちゃ、アスパラガス、春菊**など

体を温める食べ物を選ぶ

唐辛子…唐辛子に含まれる「カプサイジン」には発汗作用があり、血行を促進します。

肉類…鉄が赤血球を増やすので、酸素の運搬量が増えます。

しょうが…しょうがの辛味成分である「ショウガオール」が血行を促進します。



丸ごと玉ねぎスープ煮

材料（2人分）

玉ねぎ … 中2個 A 水 … 400ml
人参 … 1/3本 A コンソメ … 1～2個
豚ひき肉 … 100g A 塩 … 適量
A こしょう … 適量

1 玉ねぎは皮を剥き、上下を切り落とし、根元に十字の切り込みをいれ、ラップをして電子レンジ（600W5分）で加熱する。人参は粗みじん切りにする。

2 鍋に油を熱し、ひき肉と人参を入れて炒め、Aを入れ煮立て、玉ねぎを加えて蓋をして煮る。

3 玉ねぎが柔らかくなったなら、崩れないようにおたまですくって器に盛ってスープを注ぎ、パセリをふる。

玉ねぎも冷え予防に！

アリシン

玉ねぎに含まれるアリシンは、辛味成分であり、血行促進作用があります。

ケルセチン

ポリフェノールの一種で、抗酸化作用であり、活性酸素によるダメージを防止、血流を改善する効果があります。