ぶん・くら 暮らし

「温活」で免疫力アップ

ショウガに注目／運動も心がけて

寒さが厳しくなる季節、近年注目されているのが「温活」。文字通り、体を温める活動のことで、最近では女性誌やインターネット上などで多くの「温活法」が紹介されている。漢方医学の世界では「冷えは万病のもと」といわれるように、「体温が下がるとさまざまな体の不調につながる」と甲府市宮原町の健友堂クリニック院長の菅原健さん。冷えからくる症状や、温活による効果を教えてもらった。

〈田中麻里子〉

体を温めるショウガ入りの商品やバスソルトなどは寒い時季女性を中心に人気　＝甲府・ツルハドラッグ甲府富士見店

「冷え性で悩んでいる多くが女性。放っておくと頭痛や下痢、月経痛、生理不順、便秘などの原因になり、ひどくなると、甲状腺の病気を招くこともある」と菅原さん。「また、平熱が35度台の人は要注意。体温が下がると体の免疫力も下がり、ウイルスなどにも感染しやすくなる。意識的に体を温めた方がいい」

すぐにできる温活としては、体を温めるものを食べること。「根菜類やトウガラシ、ニンニク、長ネギなど。中でもおすすめはショウガ。乾燥したものはより効果が高く、漢方薬にも多く使われている」という。

都内では、症状に合わせてショウガなどの生薬をブレンドしたお茶を提供する漢方カフェもあるそうだ。

カイロは仙骨に

甲府市富士見1丁目のツルハドラッグ甲府富士見店では、9月末からショウガ入りの飲料やあめなどを集めた特設コーナーを設けている。店長の村井鉄平さんによると「求める人の多くは女性。年々商品の種類も増えており"温める"意識の高まりを感じている」。血行を良くする、高麗人参が入っているドリンクやバスソルト、温熱シートなども人気があるという。

「体を外から温める場合は、特に下半身を意識して」と菅原さん。「カイロを張るなら、おしりの真ん中の少し上辺りにある仙骨の所に。仙骨の裏には静脈が集まっているので、内臓から効率よく温めることができる」。入浴するときはのぼせず長く入っていられる腰湯がおすすめだ。

専門医に相談

ストレスや不規則な生活も体を冷やす要因の一つ。緊張したり、睡眠不足だと交感神経が優位になり血管が収縮して手や足の先が冷たくなってくる。汗っかきの人も意外と冷えやすい人が多く、意識的にリラックスする時間を持つことが大切だ。筋肉を動かすことも体温を上げることにつながるので適度な運動も効果的。血の巡りをよくするためには、水分をこまめにとることも忘れずに。

ひどい冷えの人は、漢方薬を使うことも方法の一つ。女性の冷えによく用いられるのは、当帰芍薬散。体の中から強い冷えがある人には当帰四逆加呉茱萸生姜湯、胃を温める人参湯など、タイプに合わせてさまざまな種類がある。菅原さんは「体調が悪くなるほど冷えを実感している人は、専門医に相談を」と勧めている。

「冷えはさまざまな不調を引き起こすもとになる。平熱が35度台の人は意識的に体を温めて」とアドバイスする菅原健さん　＝甲府・健友堂クリニック