

風邪からガンまで『冷え』はあらゆる病気を引き起こす

『八甲田山』という映画では、雪山に行った隊員の多くが凍傷になったり、錯乱状態に陥ったりして、最終的に多くの隊員が亡くなっていく様子が描かれています。このように、体が冷えて体温が失われると、体や脳の働きが落ちていき、その状態が続けば死に至るケースもあるのです。そこまで極端ではなくても、冷たいものをたくさん飲んで下痢を起こしたことがある人は多いでしょう。胃腸の働きが低下する為です。けれども、冷えるのは胃腸だけではありません。体内では肝臓や腎臓をはじめとした臓器がさまざまな代謝を行っているわけですが、体温が低下するとその働きも低下してしまいます。更に、体を病気から守る免疫機能も、冷えによって低下します。その状態が続くと体全体の機能が低下し、風邪はもちろん、生活習慣病やガンなど、あらゆる病気に繋がってしまうのです。

お相撲さんは、冬でも薄着ですし、いつも汗をかいていますよね？これは脂肪がたくさんあるからでなく、筋肉がたくさんあるからなのです。体温は、筋肉量によっても左右されます。というのも体の中で熱を作り出しているのは主に筋肉だからです。筋肉質の人はちょっと動いただけでもたくさんに筋肉を動かしていることになり、体温が上昇しやすいのです。男性より筋肉の少ない女性は冷えやすい傾向にあると言えます。

年齢とともに筋肉量は落ちやすいので、運動して筋肉量を維持することも冷え予防に有効です。人間の体は、体温を一定に保つ仕組みになっていて、体温が上がったときは汗をかいて体を冷やそうとします。せっかく温めても汗をかくと体温が下がってしまうので、汗をかく直前くらいの状態を保つようにするのが体温の低下を防ぐコツです。冷えた手足を温めても、外気に触れればすぐに冷たくなってしまいます。内臓の働きを良くして免疫力を高めるには、体の芯を温める必要があります。

1日中の中で一番体温が下がるのが、朝起きた時です。朝起きぬけにコップ1杯の水を飲むという人は多いと思いますが、冷たい水は更に体温を下げてしまいます。まず白湯など温かいものを飲みましょう。そうすることで、胃のまわりの血液が温まり、全身を駆け巡って体中を温めてくれます。更におススメなのはとろみのあるスープや具だくさんの味噌汁。胃に滞留する時間が長いので、体の中からじんわりと長く体を温めて、下がりがちな体温を底上げしてくれます。

食材にも体を温めるものと冷やすものがあります。寒い時期に出回るゴボウ、大根などの根菜類には、体を温める作用があり、暑い時期に出回るキュウリやトマトなどには体を冷やす作用があります。旬の野菜を中心に摂るのが、体の為には良いのです。寒い時期にトマトやキュウリなどを食べると体を冷やしやすいですし、夏でも冷えが気になる時は控えた方が良いでしょう。もう一つ、注意してほしいのがトウガラシです。トウガラシは食べるとすぐに体がカッと暑くなるので、体を温める食材と思われがちですが、トウガラシに含まれるカプサイシンという成分は一時的に体を温めますが、発汗作用が強い為、汗を大量に出し、体温を下げてしまうのです。タイやインドなど暑い地方でトウガラシが料理に使われるのは、暑さをしのぐ為の知恵なのです。カラダを温める最強の食材はショウガです。『ショウガオール』という成分は、体を温める作用がとても強いことがわかっています。このほかネギやニンニクも温め効果が高いので、積極的に取り入れましょう。

睡眠と風邪の関係について調べた研究によると、1年間に5回以上風邪をひく人は、睡眠時間が6時間以下、または10時間以上の人に多かったそうで、睡眠時間は長すぎても短すぎてもダメで、1日7~8時間規則正しくとることで、LEDのライトやパソコン、スマホなどから出るブルーライトは睡眠を妨げると言われているので、就寝前は間接照明などに切り替えるのがおススメです。

今津嘉宏 先生

