

衣服で冷え性対策:重ね着の保温方法

冷えるときどこを温める? 着ぶくれしない重ね着の方法は?

冷えの衣服対策は、帽子をかぶって、3つの首と下半身・お腹を保温、最後にシルクで蓋をする。

衣服で冷え性対策:重ね着の保温方法

衣類で効果的に体を温めるポイントは、“3つの首”、首、手首、足首の保温と、帽子です。女性ではさらに、腰とお腹を温めることが様々な婦人病の予防につながります。

首は、頭を支えているために筋肉が緊張して血液の流れが悪くなりやすいものですが、首や手首・足首を暖めると、滞りやすい血流が良くなることで全身の血流が良くなります。いずれも皮膚が薄いので、温めると皮膚下を流れる血液も同時に温まり、その血が流れることで体全体が温まると考えられています。

首まわりはハイネックの洋服やマフラーで温かく、また、手首と足首は、手袋やブーツ、レッグウォーマーなどで冷たい外気に触れないように注意したいものです。

難しいのが帽子ですね。カジュアルにはいろいろとあっても、ビジネスフォーマル・通勤には、TPOで変わるマナーが帽子にはありますね。

効果的な服の生地は?

保温性に優れている素材は、羊毛やシルク、カシミア、アクリル、ポリエステル、発熱素材などです。冷え性ではできるかぎり吸湿性にも優れた天然素材を利用しながら、シルク繊維がもつ吸湿性・放湿性をいかすように重ね着するとさらに温かくなります。

衣服で冷え性対策:

温かい空気を重ね着

体にぴったりとしていれば、保温効果もありそうだし良いのでは?と思うかもしれませんが、窮屈で体を締め付ける衣類では血行が悪くなり逆効果です。理想的な肌着や洋服は、サイズにゆとりがあり、体と衣類の間に空気の層ができるもの。伸縮性に優れ、体の動きに合わせてほどよくフィットするものです。これらを上手に重ね着して、暖かく過ごしましょう。

肌着は [ムレない、冷えない、ベトつかない] をキーワードに、からだにフィットするものを選ぶこと。重ねていく衣類は余裕のあるサイズで空気層をつくるようにします。

基本を忘れない

洋服の場合、下着 シャツ 上着 コート、のように防寒を考えた重ね着の順番があります。防寒の程度に応じて、それぞれ、素材や厚みなどにバリエーションがあります。

会社勤めのようにフォーマルに整えることが求められると、下着 シャツ 上着 上着というわけにはいきません。家でできる対策も会社では利用しにくいものです。こうなると、狙い目は、下着やカーディガン・ベスト、さらに通勤時間帯はカジュアル化する、などチョットしたこと積み重ねです。

通勤時はロングコートやロングスカート、パンツスタイルにしたり、1cm大きい靴から組み立て直したフォーマルファッションを考えても良いのでは?

会社勤めやフォーマルなら、シルクのスカーフやマフラー

重ね着をすることで空気の層を多く作り、温まった空気は下から上へとあがっていき、襟元から出て行きます。これが煙突効果です。温かく過ごす秘訣は、襟元から出て行こうとする温かい空気を出さないようにすること。しかし、ここを安易にふさぐと湿気が多くなり、ムレることになります。これを解消するのがシルクのスカーフやマフラーです。シルクはしっかり保温ししかも通気性にすぐれていますので、熱は出さずに適度に湿気を保つことができます。室内でもスカーフは利用しやすいファッションです。

冷え対策のポイントは、下半身を温める

上半身だけ温めるのはNG、冷え対策のポイントは下半身を温めることです。冷えを感じる時は上半身よりも、お腹や下半身のほうが冷えています。体の中の血液は、重力のために約70パーセントが下半身に集中しています。冷え性改善には、下半身を温めることが重要。上半身に厚手のコートを羽織るより、まずは下半身に気を配り、靴下やタイツ、腹巻などを使って温めるようにしましょう。

下半身のポイントは、腰、お腹、足首です。

- 寒さを敏感にキャッチする腰を温めると、「あまり寒くないかな」と判断され、手足の血管を拡張して多くの血液を手足まで送ります。これで、熱も同時に伝わることになり手足も温かくなります。女性は生理中、腹部に血液が集まり、手足は冷たくなります。腰を温めると手足が温まり、生理痛の予防にもなります。速効で温めるなら、腰に蒸しタオルをあてます。腰の冷えには、カイロや腰もガードできる発熱素材のスパッツなどを使います。
- お腹は内臓に近く、お腹を冷やすということは、内臓を冷やすことと同じです。腸などが機能低下すると、便秘や下痢の症状が出てきます。また、女性の場合、お腹は子宮を守るための大切な役割をしています。お腹が冷えた状態だと、生理痛、または不妊症や生理不順などにもつながってしまいます。寝ている時や、家でのリラックスタイムに1枚あると重宝する腹巻です。お出かけ時にもスマートに使用できる腹巻もあります。
- 足は、体の中でも血液の巡りがとても悪く、冷えやすい場所。足先は、保温性のある靴下やタイツ、足首やふくらはぎを足首ウォーマーやレッグウォーマーなどで温めましょう。手や手首には手袋、手首ウォーマーがあります。膝は、冷える前に、保温性のあるタイツやサポーターなどで予防しましょう。ヒザのうらを蒸しタオルで温めると足が温まります。
- 手が冷える時には、手指だけでなく、二の腕の後ろを温めると効果的。二の腕の後ろを蒸しタオルで温めると速効で温まります。また、足が冷えるときは、ひざの裏を温めることも効果があります。ひざの裏は皮下脂肪が少なく、血管が皮膚の表面近くを通り、血液が冷やされやすい場所になっているためです。

勤め先ではどうするか？

服装では対応できないため、膝掛けやショール、保温クッションなどを使ってると思いますが。実はコレ、体は「温かい」と感じ、熱生産を落としていく悪循環になることもあります。冷え性では「窮余の策」「最終兵器」なのです。これで安心しないようにしましょう。

腰の冷えはパソコンを使う事務系の職業に多くなります。朝、ウォーキングやエクササイズ、ストレッチなど軽い運動でひと汗かいてから仕事にとりかかると、事務系の仕事でも冷えにくくなります。汗ですか！という女性は、就業中、うまくチャンスをつかって動き回ったり、一時間に1回、ストレッチをしましょう。

- ・ ストッキングから、薄手の柄なし、無地のタイツに変える。靴下を履く場合は、タイツに加えて足首を覆う長さのものを履く
- ・ 薄手の腹巻を着ける
- ・ 腿から膝、足首までを覆う膝掛(ベビー毛布など)を使う

下半身の保温と同じくらい大事な、首まわりの保温

首周りは、体の中でも、最も寒さを感じやすい場所です。首は、頭を支えているために筋肉が緊張して血液の流れが悪くなりやすく、首を暖めると、滞りやすい血流が良くなることで手足の血流も良くなります。首の皮膚は薄いので、温めると皮膚下を流れる血液も温まり、その血が流れることで体全体が温まると考えられています。

首まわりはハイネックの洋服やマフラーなどで温かくしましょう。軽くて薄いスカーフは、あまり保温効果はないように考えがちですが、1枚巻いておくだけで体全体が温まります。バックの中に小さくしまえるスカーフは便利です。ちょっとした気温差を感じたら、いつでも使えるように持っているとお助けられます。また、お風呂上りのマフラーの利用は、体の冷えを防止するためにも効果的です。肩こりや目が疲れたときも、首スジを温めると癒されます。

会社勤めでは、保温・保湿・放湿効果に優れたシルクのスカーフをうまく使うことを考え、さりげなく、温まった空気を逃がさないようにしましょう。

肌着を何枚も重ね着するのはNG

気温差に合わせての脱ぎ着が難しくなり、暖房などで汗をかいたまま濡れた肌着を身に着けていると、体が冷えます。肌着、シャツ、セーター、コートと重ね着して空気の層をつくり、室内や車内の温度に合わせて脱ぎ着しやすいファッションで過ごしましょう。

勤め先ではどうするか？

外見は決められてることが多いですね。お腹や下半身を温めたくても女性はスパッツを使うこともできません。服装で隠せるところで効果があるのは、腰です。腰が温まると、毛細血管の血流がよくなり、手足が温かくなります。保温をさらに進めて、カイロのように温めることを考え、足の付け根を圧迫しないように注意しましょう。薄い腹巻きと貼るカイロは使えますね。

オスメの重ね着の仕方

お腹を冷えから守るための腹巻や通気性のよい素材のタイツ、スパッツをパンツの下に身につけましょう。天然素材や発熱素材のものを身につけると良いです。

熱伝導率が低くので保温性が高い化学繊維は、吸湿性が低いので汗を吸わず中でムれてしまいます。**このムレが冷えの元**になりますので、シルク・綿・ウールなどの**天然素材のものを冷え性では選ぶ**ようにしましょう。

暑いと感じたときや汗をかいたときに、脱ぎ着で調節できることを考える
空気の移動をさせない、これをイメージしながら重ね着の素材に気をつける
天然素材のものを利用して、同じ素材が重ならない工夫をする

体のラインを崩さない重ね着の方法

保温性が高い上に薄くて軽いポリエステルやシルク(絹)は身体のラインをスッキリさせます。加えて部分的に使い捨てカイロを貼っておけば長時間温めることもできます。

オスメは、**吸湿発熱素材やシルク素材のインナー**を使うことです。登山用品には以前から使われてきたものですが、最近では新しい繊維が開発されたり、うれしい価格で提供するブランドもでてきています。

このような**新素材にシルクを組み合わせる**ことを考えましょう。シルクは肌に触れると保温・保湿効果がより高まります。その上吸った汗を蒸発させますので、むれを防ぎます。また、シルクには身体の毒素を吸収して外に出す力があるといわれていて、シルクが下着やパジャマ、スカーフなどに使われる大きな理由にもなっています。

シルクは年間をつうじて温湿度を調整してくれるスグレモノです。

体をしめつけない理想的な服装

きついガードルやボディースーツなど、体をしめつける衣類は、血行を妨げて冷えを招く原因になります。脚のつけ根には、下半身の血液循環の要となる大腿動脈が通っていますから、きつすぎる肌着で下半身への血液循環を滞らせないようにすることが大切です。

ブーツはふくらはぎの保温には有効なのですが、きついものは血行を悪くしかえって冷え性の原因を作ります。なにより、足首の動きを阻害し血行不良を起こします。

ブーツ選びは、
・柔らかい皮で足首がゆったりしたもの。
・少し大きめのサイズを選んで靴下をはく。
・ムれない素材を選べば、足は一日コップ1杯の汗をかいています。
・ヒールは5cm以下にしましょう。血行を悪くします。

ファッションでブーツを履くときは、血行が悪くなることを覚悟しましょうね。履いたあとの足のケアを忘れないように。

徹底した防寒とは

外出の着膨れしない防寒はこうする。

1. 吸湿発熱繊維で出来たインナーを上下で着る。
肌直接接触れるものはピッタリサイズのインナーで体温を逃がさないこと。
2. 首、手、手首、足首に冷気が直接接触れない様に、マフラー、帽子、手袋、靴下を使用する。
3. ウールのコートは生地が密でしっかりとしているもの、厚地の裏地が付いている物を選ぶ
4. ダウンジャケットは羽毛の量も重要ですが側生地の織りがしっかりと密で空気を逃がさないモノを選ぶ。
5. フリースは生地が厚いタイプでハイネックで袖丈が長めのモノを選ぶ。

お家ではこうする。

1. 暖かインナ - を上下に着たうえで、
2. ポリエステルの厚いカットソー(裏起毛)を上下で着る。
裏起毛やフリース等、温まった空気を衣服の中に含ませましょう。
3. フリースかキルティングのロングガウンを着る
一番外側には、温まった空気を逃さない通気性の低い素材を着ると良いです。
4. 指先や足には、5本指やレッグウォーマーなどで重ね着しましょう。

* **暖かくするには適度な湿気が大事**。重ね着では保湿性のあるポリエステル・シルクなどを組み合わせることで、服の裏地にポリエステルが使われていることがよくあります。

放置すると非常に危険な「冷え症」から解放される方法

冷え性は、女性の大半が自覚症状を感じているというほど、一般的で身近な症状。

寝るときに腹巻をする、靴下を履く、毛糸のパンツを履くなど、いろいろな外的対策を投じている方も多いと思いますが、内側から改善しないと、これらは『一時的な冷え防止』にしか成りえません。

冷え性は、むくみ・だるさ・食欲不振・肌荒れなど、様々な弊害をもたらします。

さらに「冷えは万病のもと」と言われているように、全ての病状は冷えからくると言われているほど、実は無視できない重大な症状だったのです！

そして冷え性は、手足の先が冷たい『末端冷え性』も含め、血液めぐりが悪いことが主な原因とされています。ちなみに余談ですが、西洋医学には冷え症という考え方は存在せず、東洋医学的な考え方のため、治療やサプリメントにも中国の漢方を使用したものが多いのです。

そんな冷え症の原因は主に、下記3つとされています。

■冷え症になってしまう原因3つ

1. 神経機能が鈍っている・・・主な原因はエアコンの当たり過ぎなど、温度調整機能の衰えによるもの。
2. 血流が悪い・・・血管が細かったり、筋肉が少ないことで血流が悪くなっている状態。
3. 自律神経失調症によるもの・・・ストレスを抱えていたり、出産後・閉経後などに起こりやすい。

3に関しては、一時的なものやメンタルが関わっていることが多いので、漢方医などに相談してみるのが良いかもしれません。

1と2の場合は慢性的なものなので、サプリメントを利用して少しずつ症状を和らげていくのがオススメです！

■冷え症に効く成分と効果

1. 高麗人参・・・血液の流れをスムーズにする
2. エゾウコギ・・・免疫力UP
3. イチョウ葉エキス・・・血行促進効果
4. ドクダミ・・・血行促進効果
5. ショウガ・・・血行促進効果
6. マカ・・・自己治癒力UP
7. ピクノジェノール・・・静脈の循環をサポート
8. ビタミンC・・・毛細血管の機能を保持する
9. ビタミンE・・・血行をよくして、体内のホルモン分泌を調整
10. 鉄・・・血液の主要な原料
11. カプサイシン・・・代謝UP、脂肪燃焼効果

サプリメントだけでなく、半身浴や足湯、マッサージなども冷え症対策に効果的ですので、合わせてやってみてください。

または、ジンジャーティーなど、身体を温める飲み物を併用するとリラックス効果も得られて一石二鳥！

病気ではないが故に、「すぐに薬で治す」ということが難しい冷え症。うまく付き合いながら、改善していきましょう！

寒い冬をいかにエコに過ごすか？

「3つの首」を温めれば末端までポッカボカ！?

冷え対策には動脈が体表近くを流れている、首、手首、足首の「3つの首」を温めることがポイント。この部分を温めると血液自体も温かくなり、体感温度に大きな影響を与えます。足先を温めるには靴下を何枚もはくのではなく、まず、足首とふくらはぎを温めることが大切です。暖房器具の設定温度を上げる前にひと工夫しましょう。

足先

六工場の事務所はとても寒い！
そんな私のお勧め、必需品は…、



ずばり！靴用ホカロン！
つま先が温くなるだけで全身の寒さも解消できます。
冬の野外仕事の必需品でもあります！

足首



やはりレッグウォーマーでしょう。
ショートタイプからロングタイプまで様々なタイプがあるので自分にあったものを選びましょう！
最近は【ユニクロ】のヒートテックの物も出ている。

インナー



ヒートテックと言えば【ユニクロ】が、
グンゼやワコールなどの下着専門メーカー、はたまた西友ブランドなんかも色々出しています。
まあ、値段から言えばユニクロが安いかな…。
北海道の人々は「ユニクロの2枚重ね着」を推奨してくれます。

クリーム



カプサイシン入りクリーム！
足先や手に塗るとぽかぽかします。
薬局にいくと色々なメーカーの商品があるので是非！お試しあれ！

耳あて



毎朝チャリンこで最寄り駅まで通っている私の必需品。
左のタイプの耳あては折りたためるので便利です。
耳あてをしているか、いないかでは体感温度が絶対違います！