

気づいていないだけで実はヒエヒエ？

# その不調「冷え」が原因かも？

「若いし、冷えなんてまだまだ気にしない！」と油断していると、近い将来、思いがけないトラブルを抱えることも……。不調から来る冷えのサインを見逃さないで！

体が冷えるってどんな悪影響があるの？

「冷え」という言葉は知ってるけれど、体に及ぼす悪影響について知っている人は少ないはず。「手足に冷えを感じるのは、血液が体の隅々まで届いていない血行不良の状態。人間の体は内臓を冷やさぬよう、体の中心に血液が集まるため、手足などの末端から冷えを感じるようになるのです。血行不良が起ると、血液に含まれる酸素と栄養の供給が減り全身の免疫力が低下。冷えを筆頭に



中村華代先生  
横浜市立大学医学部看護学科母性看護学教授。日本冷え症看護/助産研究会代表。妊婦の「冷え症」、女性と家族へのケア、ヘルスプロモーションに関する研究と指導を行う。

肌や髪へのダメージから、むくみや腰痛に心臓病まで、あらゆるトラブルを誘発する原因になるのです」(中村華代先生)  
若いうちは回復力でカバーできるけど、気づいたときには取り返しがつかない状態になっていくことも……。  
冷えは体の不調を知らせるサイン。顔色が悪い、むくみが増えるなどの症状はありませんか？ まずは下のリストで自分の冷え度をチェック。兆候がある人は既に冷え症予備軍の可能性も。

冷えはカラダからのSOS

あなたの「冷え度」をチェック!

- むくみやすい
- 顔色や唇の色が悪い
- 冷たい飲み物が大好き
- 平熱が36℃より低い
- パンプスをよく履く
- 冬は霜焼けがしやすい
- 食事のメインは生野菜
- 爪が薄く、割れやすい
- 薄毛や抜け毛が気になる

☑ が3つ以上あった人は「冷え」を疑って

☑ が5つ以上あった人はすぐに対策を!

## 放っておくと10年後はこう変わる

好みのファッション、足元、ドリンクの選び方……。ふだん何気なくしていることが「冷え」を促進しているのです。A子とB子、あなたはどちらのタイプ？



冷えはまだまだ気にならない  
20代仲良し二人組  
露出度高めのファッション、生脚、冷たいドリンクが大好きなA子。首元にはストール、体を冷やさない服装を心がけ、温かい飲み物が好きなB子。二人はともに20代。今のところ見た目目立った差はありません。



10年後



パサパサ髪に目の下のクマ。その差はクッキリ

体を冷やす生活を続けていたA子は、顔色や唇の色がくすみがち、目の下のクマや髪のバサつきも目立ちます。対してB子は10年前とさほど変わらず、肌ツヤも顔色も良い状態をキープ。10年経ち、見た目の差は歴然に!