



院長
伊藤 真理子
プロフィール

●(いとう まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性のどカク

冷えは万病のもと

昔から「冷えは万病のもと」と言われ、女性にとって冷えは大敵です。実際、女性の2人に1人が冷え症でお悩みです。

様々な病気の原因に

冷え症自体は病気ではありませんが、体が冷えると免疫力が落ちたり、血の巡りが悪くなったりして様々な病気を引き起こす可能性があります。具体的には頭痛、肩こり、めまい、不眠、下痢、腹痛、肌荒れ、月経不順や生理痛などです。

女性に多いのはなぜ？

体温を保つための熱の

多くは筋肉によって生み出されます。ところが女性はずっとと男性より筋肉が少なく、筋力がつきにくい構造になっていて、このことが女性に冷え症状が多い原因のひとつになっています。

また月経、妊娠、出産などで女性ホルモンのバランスが崩れると自律神経が乱れ、冷え症になりがちです。

ファッションにも原因

原因はファッションにも。ミニスカート、薄手の生地やストッキング、素足……。逆にスタイルをよく見せようと締め付ける服装や窮屈な靴も血液

の循環を悪くし、冷えにつながります。

まず体を温めること

冷え症対策には体を温めるのが1番。現在では保温効果の高い下着もありますし、手首や足首、首周りやお腹を温めるグッズもあります。重ね着を心がけましょう。

運動と食事も大切

筋肉不足を補うためには適度な運動を。座りっぱなしの仕事の方は時々動いて体をほぐしてみてください。

食事にも気を使いたいもの。体を冷やす甘いも

のや冷たいものはなるべく控え、エネルギーをつくるたんぱく質や冬の野菜を積極的に摂取しましょう。

ストレスも大敵です

ホルモンのバランスを維持するうえで大敵なのはストレス。シャワーだけでなく、ぬるめの湯舟にゆったり体を浸して心身をリラックスさせましょう。質の良い睡眠も心がけたいですね。

