

効果的な冷え対策は 冷えにくい体をつくること

猛暑が長引いた2023年、体調を崩してしまった人もいないのでしょうか。10月に入り、これからは冷えが気になる時期です。今回は、冷え対策の基本的な考え方となる身体の体温調整について取り上げます。

猛暑と体温調整機能

今年の夏は気温が連日35°Cを超え、厳しい暑さが9月後半まで続きました。本格的な秋へと向かう季節の変わり目、体調を崩すことがあります。

人の身体は本来、暑くなれば汗をかいて、寒くなれば血管を収縮させたり筋肉を震わせたりして、体温を一定に保とうとします。猛暑では、この身体に備わった体温調整機能がフル回転しました。高い気温の屋外とエアコンで冷えた室内、極端な温度差を繰り返して、体温調整機能が限界となっていることも。それによって自律神経のバランスが崩れてしまうのです。

自律神経とホルモン

自律神経は緊張すると優位になる交感神経とリラックスすると優位になる副交感神経が交互に動き、身体の機能をコントロールしています。心臓が休みなく働くこと、呼吸や発汗も自律神経の働きによるもの。本人の意志とは関係なく、自分でコントロールすることはできません。自律神経はホルモンや免疫機能とも密接につながっているので、妊活中は特にバランスを保ちたいものです。

身体を温かくする体のしくみ

身体の温かさのもとになる「熱」は、糖や脂肪などのエネルギー源を、酸素で燃やすことでエネルギーを産出します。エネルギーは全身の細胞で常に作られていて、それぞれの役割や働きが違うため、臓器によって熱の放出量が異なります。いわゆる「体温」とは、各臓器が産出した熱の平均値を指しているのです。そして、最も大量に熱を産み出すのは筋肉(骨格筋)で、体重の35~40%を占めています。

熱量を増やすポイント

冷え対策には、身体が発する熱量を増やすのが最も効果的といえます。次のようなことを意識しましょう。

◇5大栄養素を過不足なく摂る

タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をしっかり摂ることが大事です。細胞がエネルギーを産出するプロセスの代謝には、ビタミンやミネラルが働いています。栄養のバランスが悪かったり、ビタミン不足だったりすると、体内の熱産出効率が低下してしまいます。

◇タンパク質が豊富な朝食を

忙しいと朝食を抜きがちですが、体温は睡眠中の深夜2~3時頃が最も低く、明け方から徐々に上昇します。起床時にはまだ低い体温を、スムーズに上昇させることが大事です。それには糖や脂肪よりも、熱の産出量が高いタンパク質を朝食に摂りましょう。

◇筋力をつける

身体の中で最もたくさん熱を産出するのは筋肉です。脂肪を燃やして筋肉をつけることが冷えにくい身体への近道であり、筋肉の量が増えれば基礎代謝も上がります。

◇身体をよく動かす(歩く)

冷えを感じやすいのは足先ではないでしょうか。これは心臓から一番離れているため、心臓から送られた血液のめぐりが悪くなりがちだからです。歩くことで下半身の筋肉から熱が産出されます。また、足の筋肉がポンプの役割になって血流がアップします。

外からよりも自家発電を

妊活中は身体を温めるのがいいと思いがちですが、動物では体温が2°C以上上昇すると、妊娠が継続しにくいことが知られています。また、外から身体を温めるサウナなどは、湯冷めをして、かえってよくないことも。自分の本来の機能を生かして身体を温めることを意識しましょう。