positive MIND-SET

“きもち”をたかめる。
＜連載＞

日々の積み重ねで冷えとおさらば 温活ルーティンで、温ったかスイッチON！

撮影／菅原景子　取材・文／金城和子　イラスト／蔵元あかり（Roaster）

体の冷えがとれにくく、何かと不調が起こりやすい冬。そんな季節を元気に乗り越えるためのキーワードといえば、体を温め、冷えを改善する活動「温活（おんかつ）」。今回は、「温活」という言葉の生みの親でもある第一人者の医師・川嶋朗先生にお話を伺いました。「日常生活のなかで体を温める工夫をしたり、あえて体に負荷をかける“ちょっといやなこと”を実践するのが、冷えにくい体を作る第一歩」と話す川嶋先生。さっそく、今日から実践できる “体を温める”秘訣を伺いましょう。

冷えは万病のもと！ 体にはどんな影響が？

そもそも人間は、数十年前までは、さほど冷えに弱い体質ではなかったそう。川嶋先生は、「文明の発達によって、人間の体は冷えやすい体質に変化してしまった」といいます。その理由を、66年前に発表された論文をもとに説明してくださいました。

「1957（昭和32）年に発表された論文に、成人した日本人の平均体温をデータ化したものがあるんですが、それによれば当時の平熱は36.9度でした。『え、そんなに高いの？』と感じる人が多いと思います。ですが10数年前に体温計メーカーが調査したところ、36.1〜36.4度まで下がっていたんです。半世紀以上の時間をかけて、それほど日本人の平熱が下がったということです。その原因は、リモコンひとつで室内の温度が調整できたり、冷蔵庫の誕生でいつでも冷たいものが飲めたりする便利な時代になったこと。つまり自力で体温調節をする力がなくても生きていける環境になったため、自然治癒力が衰えて基礎的な体温が下降してしまったんです。なので温活は体を温めるだけではなく、本来持っているはずの自然治癒力を取り戻すための活動でもあります」

神奈川歯科大学大学院特任教授の川嶋朗（かわしま あきら）先生。長年「冷え」に着目し、さまざまな不調を抱えた患者を軽快に導いてきました。今でこそ当たり前に使われていますが、「温活」という言葉は川嶋先生が考案されたそう。

川嶋先生に質問！ そもそも冷えることは、何がいけないの？

Q. 「冷える」ことは、体にどのような影響を与えるのでしょうか？

A.「体が冷たくなるだけではなく、内臓やメンタルの不調にもつながるんです。その理由は、体温が下がると血液の温度が下がり、血液の粘度が増すことで、血流が悪くなるから。血液は全身に酸素や栄養素、免疫担当細胞を運ぶ役割を担っているので、血流が悪いと栄養が上手く行き渡りません。さらに、内臓や筋肉も血液によって温められていますから、それらの組織の温度も下がり、体のさまざまな場所の活動が滞ります。加えて、脳で作られる精神を安定させる働きのあるホルモン・セロトニンも作りにくくなるため、メンタルにも不調が表れることがあるんです」

Q. 身体症状では、具体的にどんな病気につながることがありますか？

A.「血液がドロドロになると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞といった病にもつながりかねません。そして女性は血行が悪くなると、卵巣へ行くはずの栄養も不足してホルモンが上手く作られなくなり、生理不順や不妊といった影響が出る場合もあります。それほど冷えは怖いんですよ」

Q. そもそも、どうして体は冷えるのでしょうか？

A.「寒い場所に長時間いたり、冷たい飲み物を飲んだりすることで、血液が冷えて血流が悪くなるためです。特に冬場は手足の先、いわば体の末端に冷えを感じることが多くありませんか？ それは血液を末端から内臓に優先的に送ることで、重要な内臓が集まる体の中心部の温度を温かく保っている証拠なんですよ」

Q. 「末端冷え性」はよく聞きますが、内臓も冷えるんですか？

A.「体が冷えた状態を放っておくと自律神経が乱れ、最終的に内臓も冷えてしまいます。なので、『ちょっと冷えたな』と感じた時点で対処することが重要なんです。そのほかにも、冷たい飲み物ばかり摂っていると体内から冷えやすいので、ほどほどにすることをおすすめします」

Q. 体が冷えやすい人、冷えにくい人の違いってありますか？

A.「筋肉と脂肪の量が大きく関係します。筋肉は血流が多いですが、脂肪には血管が少なくほとんど血流がありません。つまり筋肉質な人ほど体が冷えにくく、体脂肪率が高い人ほど体が温まりにくいんですよ。加えて平熱が35度台の人は、自覚がないまま体の芯まで冷えていることが多いため要注意です」

「冷えには個人差がありますが、苦痛に感じたら対策が必要です。ちょっと冷えたかな？　と思っても、平熱が高く、日常生活に支障がなければ体が対応できている証拠なので心配しなくても大丈夫です」と川嶋先生。「とはいえ、常に気持ちよく感じる程度に体を温めておくのに越したことはありません」とのことですが、体を温めると具体的にはどんなメリットがあるのでしょう？

体を温めると いいことがたくさん！

体を温めるメリットは、何よりも「自然治癒力がつくことです」と、川嶋先生は続けます。

「体温が高いと血の巡りがよくなって、風邪などのウイルスから守ってくれる免疫細胞が活発に働きます。先ほどもお話ししましたが、そもそも平熱が高い人は自然治癒力がしっかり備わっていると考えられます。なので平熱が36度台後半をキープしているような人は、風邪もほとんどひかないはずです。ただ、いきなり平熱を上げるのは難しいですから、まずは冷えている部位を上手に温めてあげるところからはじめましょう」

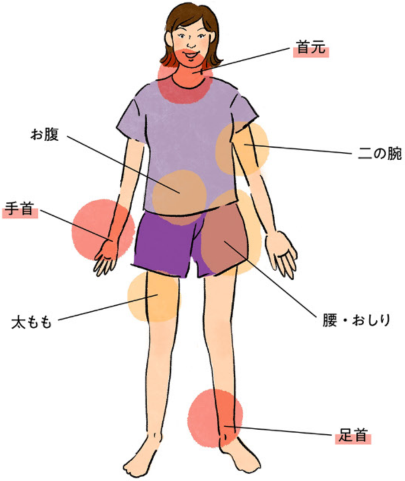
川嶋先生は冷えを解消するための「冷えとり」や「温活」についての著書も多数出版。ながら運動や漢方を利用するなど、多彩なアプローチによって冷えに悩む人にアドバイスをおくっています。

温活のキーとなるのは 3つの“首”と筋肉！

冷え対策は、とにかく体を温めることに尽きます。冷えた部位をピンポイントで温めるのはもちろん、筋肉が多い部位や“首”が付く3つの箇所を意識することがポイントなのだとか。

「血流がよくなると体温が上がってくるので、血流の多い動脈が通っている場所を温めると全身を効率よく温めることができます。そこで押さえておきたいのが、大きな筋肉で構成されている部位と“首”が付く3つの部位。首元・手首・足首の3つは、皮膚の近くに動脈が通っていることもあり、効率よく体を温められると、長年伝えてきました。全身に冷えを感じているときは特に、ここにフォーカスしてみてください」

温めてほしい体のポイント



1：首元

「首は表面近くに、頸（けい）動脈という太い血管が走っているので、温めることで、体全体が速く温まりやすい場所の一つ。蒸しタオルなどで首の後ろや付け根を温めると、肩こりや頭痛の解消にもなります。動脈が表面近くにあるぶん冷えやすい場所でもありますから、外出時は冷えないようにマフラーやネックウォーマーを巻くなどしてください」

2：手首・足首

「手首・足首を温めると、寝付きもよくなるというメリットが。人は寝るときに、体の中心部の体温を手足に逃がして、体温を下げながら睡眠モードに入るため、手首・足首が冷えていると体温の逃げ場がなくなり、スムーズに眠りに入れなくなるんです。なのでレッグウォーマーや5本指ソックス、手首が露出しないパジャマを選ぶなど、工夫してください。5本指ソックスは足指の付け根までしっかりフィットさせると、指の間に集まる毛細血管が刺激され、血行促進効果も期待できます」

3：二の腕

「二の腕は上半身で一番筋肉が多い部位なので、意外にも重要なポイントなんです。カイロを貼ったりするのは難しい場所ですから、トップスの上にカーディガンを羽織るなどして、着るものを工夫しましょう」

4：お腹

「体の中心であるお腹は胃や腸、女性なら子宮などの臓器が集まる場所なので、もっとも冷えないように気をつけたい場所。触ったときにお腹が冷たいなら、中の内臓が冷えて基礎代謝も下がっている証拠。普段から腹巻きをするなどして対策しておきましょう」

5：腰、おしり、太もも

「腰～太ももにかけては、体の約半分を占める筋肉が集まっています。なのでこの周辺も、効率よく全身を温めることができる部位。お腹周りと同じく腹巻きをしたり、デスクワーク中に湯たんぽを太ももの上に置いておくなどすれば、全身がぽかぽかしてくるのを実感できるはず」

「立ち仕事の方はネックウォーマーやレッグウォーマーをつけるのは煩わしいと思うので、洋服で隠れる腹巻きなどで体の中心を温めておくとよいですよ」と川嶋先生。

「冷えている」箇所は、こうやって見つけよう！

一時的な冷えを放っておくと、慢性的に体が冷えた状態になってしまうのも怖いところ。そのサインを見逃さないためには、朝イチの体温チェックが重要だとか。

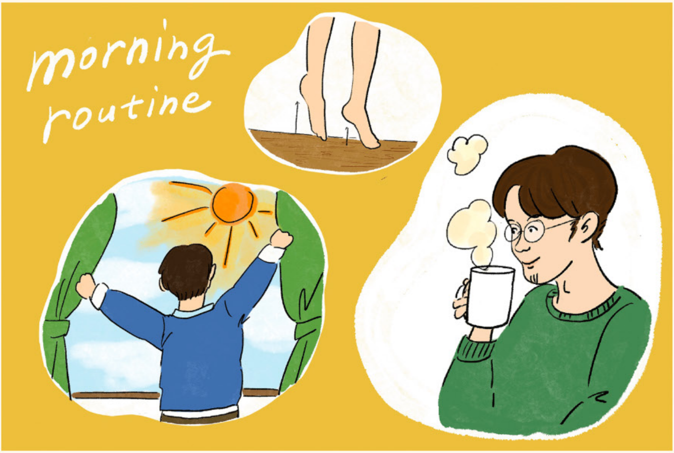
「動いたり、食事を摂ったりすると使った部位の体温が変化するので、冷えている箇所を把握するなら、全身の温度が均一になっている活動前がベストです。チェック方法は、朝起きて布団に入ったまま、熱が逃げにくい脇の下を触ってみます。その後にお腹や足などの別の部位を触ってみて、脇の下よりも冷たい場所があれば血流が悪くなって、冷えている証拠。率先して温める工夫をしてください。加えて朝イチは、就寝中を除いた1日のなかで、一番体温が低い時間でもあるため、起きてすぐに測った体温が35度台であれば、かなり平熱が低いということ。この2つに当てはまる人は特に、冷え対策を頑張りましょう」

忙しい人でも続けられる
毎日の温活ルーティン

「冷えない体を作るには、継続した温活が大事」と川嶋先生。そこで、仕事中や日常生活においてルーティン化しやすい温活を教えてもらいました。

「平熱が低い人や冷えやすい人は、冷えるたび対処するだけではなく、継続的な温活によって体質から変えていく必要があります。それぞれの体力や体質にもよりますが、１ヶ月ほど続ければ冷えにくくなってきたのを実感できるはずです」

朝のおすすめ温活ルーティン３選



① 朝イチで白湯を飲む

「僕も続けているルーティンの一つ。胃腸が動き出して血流がよくなり、お腹の中からじんわりと体が温まりますよ。沸かし方は特になんでも大丈夫ですし、白湯はお茶のように抽出する手間もかからないのがいいですよね。朝に漢方を飲んでいる人は、白湯で飲むように習慣づけてみてください」

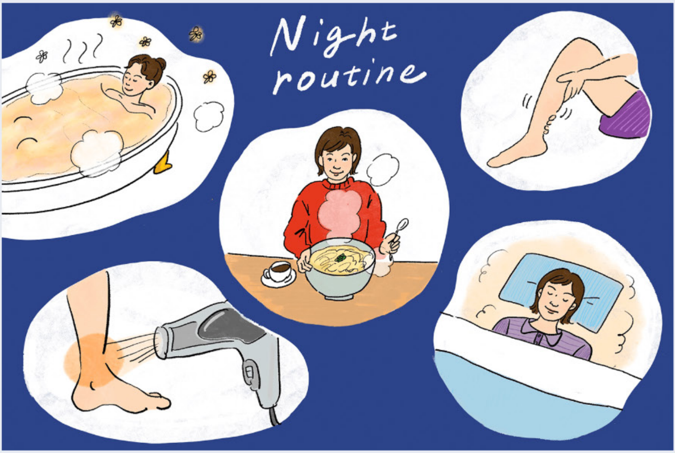
② 外の光を浴びる

「起きたら必ず、カーテンを開けて室外光を浴びること！　そうすることで幸せホルモンであるセロトニンの合成分泌がはじまって、自律神経が整います。同時に軽いストレッチで体をほぐしてあげるとなおよしですね。太陽が出ていなくても屋外の光を浴びればOKなので、天気が悪い日も続けてください」

③ つま先立ちの生活をしてみる

「顔を洗ったり朝食を作ったりするときにつま先立ちをしてみると、自然とふくらはぎに筋肉がついて冷えにくい体になっていきます。血の巡りがよくなってむくまなくなるというメリットもありますよ。1日中やるのはハードルが高いので、まずは朝だけ実践してみましょう」

夜のおすすめ温活ルーティン6選



① じっくり湯船に浸かり、上がって30分後には寝る

「夜に時間がある日は38～9度のお湯にゆっくり肩まで浸かってください。10分程度でよいですが、体を芯から温めるなら30分以上入るのが理想的です。入浴に関しては半身浴の方が健康にいいと言われることもありますが、全身浴と半身浴の違いは体にかかる水圧の強さなので、心臓が弱い方でなければ30分じっくり全身浴した方が効率的です。40度を超えるお湯だと交感神経が活発になり寝付きが悪くなるため、温度は40度以下のぬるま湯に。だんだん副交感神経が優位になって体がリラックスモードに入るので、心地よいだるさが残っているまま就寝するのがベストです」

② 湯船に炭酸系の入浴剤を入れる

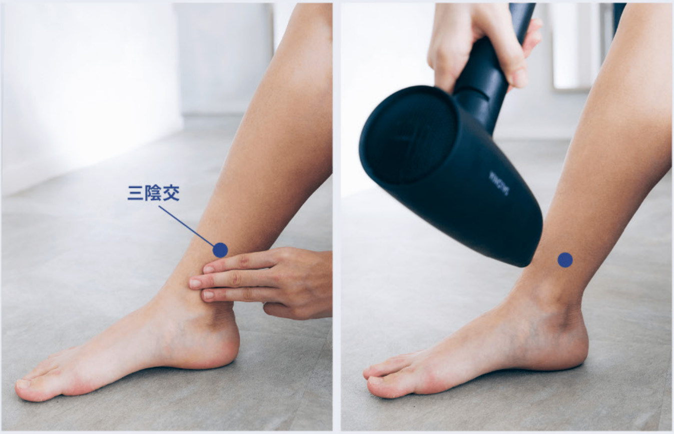
「湯船には、血管を拡張する効果が期待できる炭酸ガス系の入浴剤を入れてみてください。血管が拡張すると血流がよくなって体が温まりますし、副交感神経も優位になるので体がリラックスして寝付きがよくなります。ちなみに、夜は疲れていてシャワーで済ませたい日もあるかもしれませんが、シャワーは体の汚れを落とすためのもので、温める効果は期待できません。芯まできちんと温まらずに湯冷めもしやすくなるため、健康面では逆効果。シャワーだけでも浴びてすっきり寝たい！ という気持ちは分かりますが、入浴する元気がない日はむしろそのまま寝るのをおすすめします」

③ ふくらはぎをマッサージする

「1日の終わりにふくらはぎをマッサージをするだけでも、だいぶ効果がありますよ。ふくらはぎを両手で包み込むように持ち、指で持ち上げるように軽く押しながらマッサージしてください。溜まった血液を心臓に戻してあげるようなイメージで揉むと、心臓から体に送り込まれる血液も増え、体温が上がっていきます」

④ 冷えのツボへ“ドライヤーお灸”をする

「僕の患者さんからも『冷えの改善を実感した！』という声を多くいただいたのがこちら。やり方は、温風にしたヘアドライヤーを体のツボに近づけて、熱く感じたら離すだけ。1箇所につき5回ほど繰り返せば、一般的なお灸をしたときと同様の効果が得られます。冷えをとるのにおすすめのツボは、内くるぶしの骨の上から指3本分の位置にある三陰交（さんいんこう）。冷えの改善のほか、消化管の働きも整えてくれる万能なツボです」



⑤ 体が温まる食べ物、飲み物を摂る

「冷えをとるためには、体の中から温めるルーティンも並行するとよいでしょう。体温よりも高温の食べ物や飲み物であれば、何を選んでも大丈夫です。ちなみに僕のお気に入り

は、赤のホットワインにシナモンパウダーを振ったもの。適度なアルコールは血流をよくしますし、シナモンは熱を与えてくれる食材なので、温活にぴったりな組み合わせです。食材であれば、トウガラシとショウガが最強の温熱フードだと思います」

⑥ 寝る前に寝室を温める&布団の上には毛布を！

「お風呂上がりから寝るまでの寒暖差や、寝ている間に布団をはいでしまうことも冷えの原因に。特に寝ている間は、パジャマや布団がめくれて体が冷えやすいんですよ。なので寝る前に暖房を入れて寝室を温めておいたり、手首や足首にゴムが入っためくれにくいパジャマを選ぶなどして対策を。寝るときの靴下についてもよく質問がありますが、寒ければ履けばいいし、暑ければ脱げばいい、こうするべきというのはないです。また、布団に関しては、上に毛布をかぶせると熱が逃げにくくなります。布団1枚で寝ている人は、取り入れてみてはいかがでしょうか」

小さな心掛けが冷えない体を作る

冷えた体を温めることも大切ですが、なによりも重要なのは、その温かさを維持できる体作り。「そのためにもっとも大切なのは、筋力を付けて基礎代謝を上げること」と川嶋先生は話します。とはいえ、筋トレを続けたり、ジムに通ったりするのはハードルが高い…、という方へ向けて、日常生活のなかで無理なくできる、冷えない体を作る“ながら”運動を教えていただきました。

「特別なトレーニングをする必要はなく、家事や通勤中に行っている動作を“ちょっときつくする”程度の心掛けで大丈夫です。冒頭でもお話した通り、文明の発達によって現代人は年々運動量が落ちています。なので通勤時は積極的に階段を使ったり、ロボット掃除機に頼っていた床掃除を雑巾掛けにシフトしたりするなど、“ちょっといやだな”と感じることを意識して実践するだけで、だいぶ運動量が増えるんですよ。1ヶ月も続ければ徐々に筋肉が付いてきます」

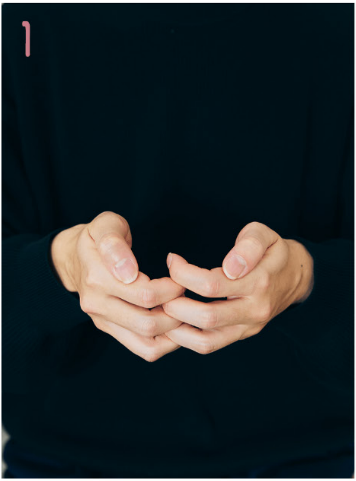
心掛け❶…「よく噛んで食べ、内臓脂肪を燃焼！」

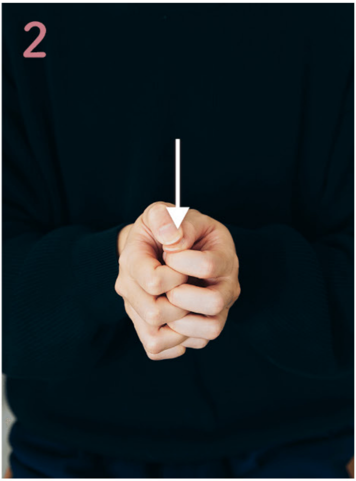
「よく噛むと脳の視床下部が刺激され、神経ヒスタミンという物質が分泌されます。神経ヒスタミンは内臓脂肪を燃焼させる性質があるため、その熱によって体温も上がってくるんですよ。加えて満腹中枢にも影響を及ぼす物質ですから、過食の抑止にもつながります」

心掛け❷…「指組み&指揉みをして、末端から温める」

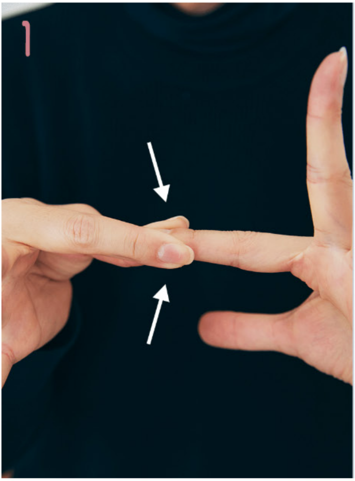
「指先は動脈と静脈が切り替わるポイントなので、ほぐすと全身の血の巡りがよくなる場所。やり方は簡単！　両手の第一関節を交互に組んだら、手のひらがくっつくように両手を丸め、親指も重ねます。1分ほどその状態をキープすると自然に指先が刺激され、手先が温まってくる

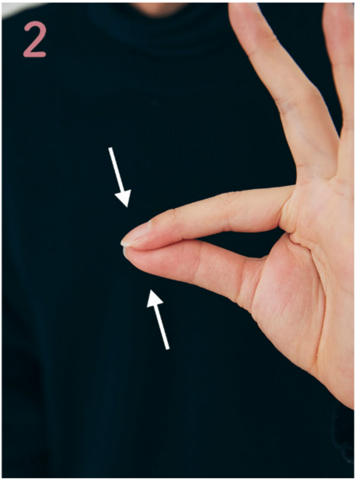
はずです」





「もう一つは指揉み。爪の両脇をもう一方の親指と人差し指で挟み、軽く押したら、指を離します。次に、挟まれていた指と同じ手の親指を合わせて力を入れ、軽く揉む。これを左右全ての指に行ってください。指組みと指揉み、それぞれ即効性があるので、移動中やデスクワークの合間に」





心掛け③…「湯たんぽを体の側に置いておく」

「カイロも便利ですが、一般的なカイロは60度くらいまで温度が上がるため、貼りっぱなしだと発汗して逆に冷えにつながってしまうことも多いんです。湯たんぽなら温める場所も移動でき40度くらいの温度をキープできるので、じっくり体を温めるのに向いています。70度くらいのお湯を注いでタオルを巻き、背中やひざ、お腹など、場所を変えながら温めてください」

心掛け④…「家事をし“ながら”スクワットをしよう」

「家事の動作を大袈裟にするだけでも、運動量の増加につながります。例えば洗濯物を干すときに、カゴから1枚取り出すたびにしっかりしゃがんでみてください。それだけで、10枚干せば10回スクワットをしたくらいの強度が生まれます。太ももの筋肉が鍛えられて、基礎代謝が上がってきますよ」

心掛け⑤…「階段を積極的に使う&歩くときは1.5倍速」

「街中で階段を発見したら、エスカレーターを使おう…という考えではなく、これは無料の天然ジムだから使わなきゃ損！　というマインドに切り替えてください。そして歩くときは普段より1.5倍速いスピードを意識すると、おのずと負荷が大きくなり運動量が増えます。これによってふくらはぎが刺激されると血流の滞りが改善されるので、1日10分だけでもこの2つを意識しましょう」

最後に、「体作りで重要なのは、無理なく継続できる範囲で実践すること。無理をしてストレスが溜まると、自律神経が乱れて体も冷えますから」と川嶋先生。自分に合いそうなルーティンや“ながら運動”を取り入れて、この冬は冷えない体作りに努めましょう！

INFORMATION

川嶋 朗

東京有明医療大学保健医療学部 鍼灸学科教授などを経て、現在は神奈川歯科大学大学院特任教授。自然治癒力を重視し、近代西洋医学と補完・代替医療を統合した医療の実践を日本の医科大学で初めて立ち上げ、現在も日本の医療系の大学の教育・臨床・研究の現場に立っている。

URL／https://drs-net.com