薬局だより

KI PHARMACY

2025年12月号

温活のすすめ

お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

温活とは、体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善することです。体温が低いことでさまざまな不調をきたすケースもあるため、近年温活への注目が高まっています。

今回は、温活についての解説と、体の冷えを引き起こす原因や今すぐ始められる温活の方法も紹介していきますので、冷えに悩んでいる方はぜひ参考にしてください。

温活が注目される背景

体の冷えで悩む人が増えている原因の一つは、技術の進歩にあると考えられます。

現代人は、交通機関の発達やテレワークの増加に伴い、体を動かす機会が減少し、筋肉量が減少しました。また、空調設備が発達したことで自分で体温調節をする必要性も減り、現代人の体が冷えやすくなっていると言われています。

約70年前に発表された日本人(10～50歳の健康な男女、約3,000人)の平均体温の調査結果は約36.9℃だったそうです。
現在の私たちの体温は、それと比べて0.5～1℃程度低いとされています。一部では、平熱が35℃台の人もいます。
理想的な体温は36.5℃以上とされています。それ以下になると、冷えによる体調不良を感じやすくなる可能性があります。

冷えた体を理想的な体温に近づけるために温活を行うことは、とても大事と言えます。

女性はなぜ冷えやすいの？

女性にはもともと、「低体温」の人や、手足など体の先端が冷える「末端冷え性」の人が多いと言われています。
なぜ、女性には冷え性の人が多いのでしょうか？

その理由は、「筋肉の量」にあります。
「冷え」の主な原因の一つに考えられるのが「筋ポンプ作用」の低下です。

筋ポンプ作用とは、筋肉がポンプのように収縮することで、血液を手足から心臓に戻すメカニズムのことです。
筋肉の機能が衰えて筋ポンプ作用がうまく働かないと、血流が体のすみずみまで届かず、血行が悪くなりカラダの「冷え」を引き起こします。男性に比べてもともと筋肉の量が少ない女性は、筋ポンプ作用が滞ってしまいがちです。

★日常生活の中に軽い運動を取り入れて、筋肉量を増やしましょう★
筋肉量の7割は下半身に集中しているため、スクワットなどがおすすめです。

また、血行が悪くなると、肩こり・むくみなどの原因にもなります。特に、冬は寒さから体が冷えて筋肉が硬くなり、肩こりやむくみがさらに悪化するという悪循環を起こすため、体を温めて血行を改善することがとても大切です。
心身をリラックスさせるには、熱すぎないお湯(38～40℃)が向いています。30分程度ゆっくりと湯船に浸かりましょう。
ヨガやストレッチ、ウォーキングも効果的です。

温活は、ダイエットや美容、妊活にも関係ある？

血流が滞ると内臓のはたらきが悪くなり、新陳代謝が低下し、老廃物がたまりやすくなります。

余分なものを体外に排出しにくくなり、やせにくく太りやすい体になってしまいます。

老廃物がたまりやすくなることで、便秘やむくみを引き起こしたり、にきびや肌荒れにつながったりすることがあります。
さらに、新陳代謝が低下することで肌のターンオーバーが滞り、しみの原因になる可能性があります。

妊活においても、子宮の冷えが影響を及ぼします。

受精卵のベッドとなる子宮内膜の厚さに、冷えが関係してきます。
子宮内膜の厚みは、血液によって運ばれるホルモンによって変化します。そのため、血流が滞ってしまうと、十分な量のホルモンが行き渡らず、子宮内膜が十分に厚くならず、受精卵が着床しづらくなる原因になります。
また、冷えそのものによって卵巣機能が低下すると、女性ホルモンのバランスが崩れ、生理痛が重くなったり、生理不順に繋がります。
最悪の場合、排卵障害や子宮筋腫などの症状を起こしてしまい、妊娠しにくい体質になってしまう可能性があります。

★以下の特徴に当てはまる人は、子宮周りの血流が滞っている可能性があります。チェックしてみましょう。

- お腹やお尻を触ってみると冷たい人
- 生理痛が重い人
- デスクワークなどで座る時間が長い人

★冷えは、ダイエットや美容、妊活の天敵！★

温活のポイント

●衣類を工夫して体の熱を保つ

温活では、特に首、手首、足首の３点を冷やさないことが重要です。
さらに、臓器が集まるお腹や、筋肉が多く集まっている腰から太もも周辺を温めると、効率よく体を温めることができます。

マフラーやレッグウォーマー、腹巻、湯たんぽなどを活用し、体から熱を逃がさないようにしましょう。
足先の冷えに悩んでいる方は、靴下の重ね履きも効果的です。

●体を温める飲み物・食べ物を選ぶ

温活では、冷たい飲み物や体を冷やす食べ物は避けるようにしましょう。過度に避ける必要はありませんが、バランスよく食事や日常生活に取り入れることをおすすめします。

	体を温めるもの	体を冷やすもの
野菜	玉ねぎや人参、 生姜などの根菜類や冬野菜	レタスやトマト、ナス、 きゅうりなどの夏野菜
フルーツ	りんごや桃など 寒い地方で採れるフルーツ	バナナ、スイカなどの 南国フルーツ
飲み物	白湯、生姜湯、紅茶、 ほうじ茶など 温かい飲み物	コーヒー、牛乳、緑茶 冷たい飲み物

●冷えに効くツボをマッサージしましょう。足の内くるぶしの骨から指４本分上にある「三陰交（さんいんこう）」と、足の内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにある「太谿（たいけい）」を押してみましょう。血流を良くし、冷えを改善します。
●自律神経の乱れから血流が滞ってしまうことがあるので、ストレスを抱え込まないこと、睡眠をしっかり取ることが重要です。
リラックスできる環境を整えて、自律神経の乱れを改善しましょう。

★できることから始めて、冷え由来の体調不良から脱出しましょう★