

Q どうして体が冷えるの？

血行不良

- ・ 体重の急激な変化が骨盤に負荷をかける
- ・ 妊娠中の運動不足による筋肉量の減少

ホルモンバランスの乱れ

妊娠によって女性ホルモンのバランスが変化して体温を調節する自律神経も乱れやすくなる

食事や環境による変化

体温が平常時より高温になるためエアコンの温度を下げすぎたり冷たいものをたくさん摂取してしまう

季節の影響を受けず

夏でも冷え性に！！！！



なんと妊婦さんの
60%以上が冷え性



冷えによる影響は？

- ・ お腹が張りやすくなる
- ・ 腰痛や便秘になりやすい
- ・ 足がむくむ、つりやすくなる



冷え性を改善すると…

頭痛・肩こり・イライラ感などのトラブルが改善したという研究もあります！

冷えの対策

冷え性の改善には、継続して日常生活の行動を見直すことが重要です。

例：食事、軽い運動、ストレスの緩和
服装、入浴、ツボ押し

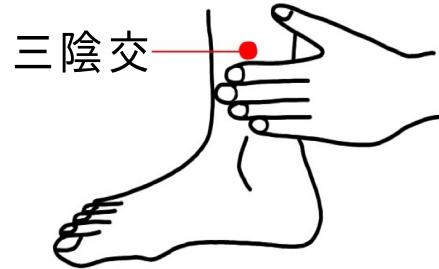


冷えは大敵！
妊婦さんの
冷え対策



対策方法

ツボ



三陰交は足の内くるぶしの骨から指4本分上で、すねの骨のキワにあります。ここに親指を当て、残りの指で足を掴むようにしましょう。骨のキワに沿って、親指でそのあたりをまさぐると、痛みなどの刺激を感じる場所があります。それが「三陰交」です。



土踏まずのやや上、足の指を曲げた時にちょうどくぼむところが「湧泉」のツボです。

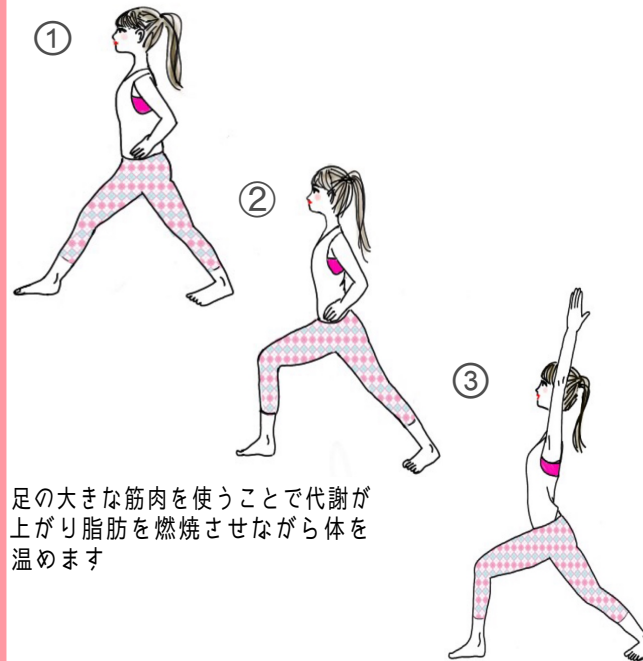
押し方

ツボの場所を痛すぎない程度に5~10秒ぐらい押します。これを2~3回繰り返します。

ヨガ

- ①左足を後ろへ移動し、脚を前後に開きます。左足のつま先は少し外側に向け、踵でしっかりと床を踏みます。
- ②右の膝を曲げていきます。膝が踵より前にならないところまでストップ。
- ③両腕を気持ちよく上に伸ばします。体重は両足へ均等に掛けていきます。この状態で、4~6呼吸キープ。
- ④ゆっくりとポーズから戻り、反対側も同様に行います。

勇敢な戦士のポーズ



足の大きな筋肉を使うことで代謝が上がり脂肪を燃焼させながら体を温めます

食事

重要な朝食

朝食は体温を上昇させ、代謝を高めず。定期的に温かく消化の良いものを摂取することが大切です。

食品をバランスよくとる

食品には体を温めるもの(陽性食物)、体を冷やすもの(陰性食物)、体温に影響が少ないもの(間性食物)があります。冷え性の方は、陽性食品を多めにとると良いです。しかし、陰性食品には鎮静作用もあるため様々な食品をバランスよくとりましょう!!

陽性食品の例

にんじん、しょうが
ねぎ、エビ、サケ、味噌



陰性食品の例

トマト、きゅうり、ナス
うなぎ、あさり、牛乳、コーヒー



岡山大学大学院 保健学研究科
 医学部保健学科棟 2階リプロカフェ
 2019年度 即戦力育成プログラム19
TEAM Momo
 〒700-8558
 岡山市北区鹿田町 2-5-1
 TEL・FAX 086-235-6538