



江古田げんき倶楽部 第4号

2011. 12. 22



江古田図書館個性づくりテーマ展示第4回

冷え症改善！



暖かい部屋の中にも、常に体の一部は冷えている。夜、布団の中に入っても手足の先が冷えてなかなか眠れない。夏場はクーラーの利いた部屋にいるのが辛い…こんなことはありませんか？

それはズバリ冷え症。体質だから病院に行くほどでもない、けどとても辛い…そんな厄介な症状に悩まされているという人も多いのではないのでしょうか。

女性に多いとされている冷え症ですが、エアコンの普及や生活習慣の乱れによる体質の変化などで、老若男女、季節を問わず体の冷えに悩んでいる人が増えているそうです。冷え症という自覚のない「隠れ冷え症」の人も多いのだとか。

今回の特集展示では、冷え症の改善と、体を温めるのに役立つ資料を集めました。本格的に寒くなってくるこれからの季節、これらの資料を参考に、元気に快適に乗り切りましょう。



展示のご案内

場所：江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間：2011年12月22日（木）～2012年2月23日（木）

お問い合わせ先：江古田図書館

中野区江古田2-1-11

Tel 03-3319-9301





冷え症は病気ではない？



実は、冷え症は病名ではありません。「冷え症」とは俗称であり、その定義は医学的にも確立されておらず、曖昧です。特に西洋医学の分野では、冷え症は症状としてほとんど注目されてきませんでした。女性に多いことから、更年期障害などの不定愁訴（自覚症状以外に医学的所見のない体の不調の症状）と同等に考えられてきたようです。

しかし、東洋医学では「冷えは万病のもと」といわれるほど重要な症状として扱われており、古くからその原因や、体を温めるためのツボや漢方、食品などの考え方が確立されていました。現在の冷え症に関する一般的な対処法は、東洋医学の考えに基づくものが主流といえます。

病名として確立していないため、名称は本によって「冷え性」と「冷え症」の二通り使われています。「冷えやすい体質」という意味では「冷え性」ですが、「冷えやすい体質」を放っておくといずれ重大な病気を引き起こすという東洋医学の考えから見れば「冷え症」が適切かもしれませんね。



冷えのしくみ

東洋医学の視点から

東洋医学では、病気は身体の「気・血・水」（き・けつ・すい＝血液や体液と、それを巡らすエネルギーのようなもの）のバランスが崩れることで起こると考えられており、冷え症は「気虚」（気の不足）「瘀血」（おけつ・血流の滞り）「血虚」（血の不足）「水毒」（余分な水分が体に溜まった状態）等の要因があるとされています。また、「陽気（熱源）」（ようき＝体温を維持し、臓腑や体の組織の働きを促進させるもの）の不足によっても起こるとされています。陽気は食物の消化、吸収の過程で発生するので、きちんと食事をとることがとても大切です。

女性の冷えと男性の冷え

冷え症が女性に多いのには理由があります。体の熱は主に筋肉から作られますが、女性は男性に比べ、筋肉の量が圧倒的に少なく、逆に男性より脂肪の量が多いのです。脂肪はあたたかいというイメージがありますが、熱を保温する働きがある一方、一度冷えてしまうとあたたまりにくいという性質があります。また、月経による血の不足や、男性より血管が細いため血の巡りが滞りやすい等、女性の体はとても冷えやすくできているのです。一方、最近では男性にも冷え症が増えているといえます。車など交通手段の発達や生活の中の様々な簡便化によって、昔と比べ圧倒的に体を動かす機会が少なくなり、現代人の筋肉量が非常に少なくなったためだと考えられており、また、睡眠不足やストレスなどで自律神経の働きが乱れがちであることも要因です。「冷え症は女性のもの」との思い込みから、自覚のない「隠れ冷え症」の男性は非常に多いと思われます。



！冷え症改善のために！

冷え症はとにかく「温める」ことが大切です。体の外側、内側の両方から常に温める生活を心がけましょう。

・体の外側から

1. 肌の露出の高い服、体を締め付ける服、足に合わない靴やヒールの高い靴を身に着けるのは避けましょう。血流が悪くなり、冷えの原因になります。
2. 腹巻をして腰と腹部を常に温めましょう。肩や首筋もベストやストールなどで温めると効率的に体が温まります。足先の冷えには緩めの靴下の重ね履きが効果的です。
3. 入浴はシャワーで済ませず、ややぬるめのお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。38度～40度程度のお湯に半身浴で20分ほど入るのが効果的です。

・体の内側から

1. 日頃から温かい飲み物を飲むようにしましょう。コーヒー、紅茶はアイスではなくホットを。
2. 体を温める作用のある食物を意識的に摂るようにしましょう（下表参照）。
3. 運動をして代謝を上げましょう。背筋を伸ばし、大きめの歩幅で毎日30分程度歩くだけでも効果的です。
4. ストレスをためない生活を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。

◎体を温める食べ物◎

東洋医学では、食物には陽性と陰性、体を温めるものと冷やすものがあると考えられています。体を温める作用のある陽性食品を意識して摂るように心がけましょう。

体を温める食べ物（陽）

◎寒い地方でとれた物 ◎色が黒っぽい、濃い物 ◎土の下で育つ物 ◎水分が少なく、固い物

野菜・果物	穀物・豆	肉・卵	魚類	調味料・香辛料	飲料
南瓜、玉ねぎ、蓮根 人参、にんにく ニラ、サツマイモ 山芋、葱、ピーマン カブ リンゴ、桃、あんず 栗、サクランボ など	もち米 黒米 小豆 黒豆 玄米 そば など	鶏肉 羊肉 鶏レバー 豚レバー 牛の骨や 髄 など	鰯、まぐろ、 鮭、鯖、穴子 ぶり、ニシン 鰹、エビ、ちり めんじゃこ 明太子 など	胡椒、わさび、酢 生姜、黒砂糖、酒 山椒、赤唐辛子 シナモン、八角 クローブ、大豆油 ナツメグ など	紅茶、くず湯 ジャスミン茶 赤ワイン 紹興酒 日本酒 梅酒 など





おすすめ展示図書



「ずぼらな青木さんの冷えとり毎日」

青木 美詠子 メディアファクトリー 2009年 493.1ア

長年冷え症に悩まされてきた著者が、実際自分で試して効いた冷えとりワザを公開。日常の中で、無理せず出来てすぐに役立つ方法が満載です。

「体を温める漢方で不調を治す」

石原 結実 PHP 研究所 2010年 490.9イ

「冷え」とあらゆる病気との関係を研究し続けてきた著者による、冷えに効く漢方の本です。東洋医学についてもわかりやすく解説されているので、東洋医学入門書としてもおすすめです。

「体を温めると美人になる」

渡邊 賀子 幻冬舎 2010年 493.1ワ

女性の冷えの症状をパターン別に紹介し、それぞれのタイプに合わせた対処法を紹介しています。普段の生活スタイルやファッションについての注意点もよくわかり、冷えに悩む女性に心強い味方となる一冊です。

「病気にならないカラダ温めごはん」

川嶋 朗 アスペクト 2009年 498.5カ

簡単で美味しい、体を温める食材を使ったレシピが満載の本です。

体を温める食べ物と冷やす食べ物の特性や、食べ合わせのポイントについても詳しく解説されているので、毎日の献立に役立つ一冊です。





テーマ展示図書リスト



冷え症改善！

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
温めるツボがわかれば健康になる！	川嶋朗	実業之日本社	2010	492.7 ア
冷え性体質の改善 - 中西医結合の視点から	汪先恩	万葉社	2008	493.1 オ
川嶋朗式 冷えを取って治す！	川嶋朗	宝島社	2010	493.1 カ
心もからだも「冷え」が万病のもと	川嶋朗	集英社	2007	493.1 カ
漢方&薬膳冷えとりバイブル	日経ヘルス	日経 BP 社	2010	493.1 カ
今日からはじめる冷えとりハンドブック	ヘルシーライフ ファミリー編	リベラル社	2010	493.1 キ
体に優しい冷えとり術	鞍作トリ	コモンズ	2010	493.1 ク
これが本当の「冷えとり」の手引書	進藤義晴	PHP 研究所	2011	493.1 シ
女医が教える冷え性ガールのあたたため毎日	土井理沙	泰文堂	2011	493.1 ジ
田中宥久子の「田中体操第一」	田中宥久子	講談社	2011	493.1 タ
「脱・冷え症」で、さびない、むくまない、太らない	渡邊賀子	オレンジページ	2007	493.1 ダ
冷え性がみるみるよくなる 100 のコツ	主婦の友社編	主婦の友社	2009	493.1 ヒ
冷え取りの実践	川村賢司	健康ジャーナル社	2009	493.1 ヒ
新版 冷え症・貧血・低血圧	南雲久美子	主婦の友社	2006	493.1 ヒ
冷えとりガールのスタイルブック	主婦と生活社	主婦と生活社	2010	493.1 ヒ
冷え症を治す 64 のワザ+α	渡邊賀子	保険同人社	2010	493.1 ヒ
免疫力アップ！「湯たんぽ」で「冷え性」が治る	班目健夫	大和書房	2009	493.1 マ
冷えとり気血ストレッチ	松田博子	毎日コミュニケーションズ	2011	493.1 マ
冷えた女は、ブスになる。	山口勝利	祥伝社	2009	493.1 ヤ
体を温めるとキレイになる！	石原結実	PHP 研究所	2010	498.3 イ
体温を1度上げて病気を治す 100 のコツ	主婦の友社編	主婦の友社	2010	498.3 タ
からだの「冷え」がよくとれるー驚くべき気の健康術ー	早島妙瑞	コスミック出版	2007	498.3 ハ
病気にならない 体を温める習慣	福田千晶	中経出版	2010	498.3 フ
「冷えしらず」さんのしょうがの知恵	永谷園生姜部	学習研究社	2011	498.5 ヒ
ウー・ウエンの体をあたためるレシピ	ウー・ウエン	家の光協会	2009	596 ウ
こんなに使えるジンジャーシロップ	嶋田葉子	家の光協会	2010	596 シ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。

貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。



「冷え症」を詳しく調べるための方法



1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使って検索してみましょう。

冷え症 冷え性 冷え 冷えとり あたため and 体 冷え and 東洋医学 など

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（請求記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
490.9	東洋医学	491	基礎医学	492.7	マッサージ
493.1	一般的疾患	498.3	健康法	498.5	食品 栄養

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都公立図書館横断検索 <http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://opac.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」日本放送出版協会 「壮快」マキノ出版

「日経ヘルス」日経BP社があります。

・区内にはその他に「暮らしと健康」保健同人社 「ゆほびか」マキノ出版

「夢21」わかさ出版 などがあります。

利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◇全国冷え症研究所 <http://www.hiesyou.com/>

全国唯一の冷え症専門の研究・開発組織のHPです。
自分の冷え症度や冷え症タイプをチェックできます。

◇NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの番組「きょうの健康」のホームページです。
サイト内検索で、過去に放送した冷え症に関する情報を見ることができます。

◇冷え症.com <http://www.hiesyo.org/>

女性向けの冷え症専門の総合ポータルサイトです。
女性の健康と美容に大敵の冷えを克服するのに役立つ情報が満載です。

※2011年11月26日現在

◎その他にも、冷え症（冷え性）の関連サイトはたくさんあるので、
見比べてみましょう。



江古田書館 TOPICS



◎しょうがの温めパワーを生活に取り入れよう◎

近年ブームになった食材のひとつに「生姜」があります。しょうがの辛味成分には、体を温め、発汗、血行促進の作用があり、まさに冷え症対策にはうってつけの食材です。しょうがを毎日の生活に気軽に取り入れられる知恵と、しょうがを使った簡単で美味しいドリンクをご紹介します。

！チューブ入りおろし生姜、粉末生姜（ジンジャーパウダー）を活用しよう

チューブ入り生姜や粉末の乾燥生姜を小瓶に入れたものなら携帯に便利で、外食のスープやみそ汁、ティータイムの紅茶などに気軽に入れられます。チューブでも乾燥でも、温め効果は変わりません。

！刻んで、すりおろして、冷凍保存

生姜は冷凍もできる便利食材。料理のたびにすりおろすのが面倒なら、一度にたくさんすりおろすか刻んでおいて、小分けにラップで包んで冷凍保存を。温かい料理に凍ったまま入れて使えるので手軽です。

※しょうがの温め効果を生かすには、温かい料理に使用することが何より大切です。料理の熱との相乗効果で発汗作用もアップします。

◎簡単、美味しい、ジンジャーミルクティー◎

ティーポットに紅茶の茶葉、生姜の薄切りひとかけ分、シナモン、クローブ（あれば）各少々を入れ、熱湯を注ぎます。3分～5分抽出し、カップに注ぎ、好みの量のミルクと砂糖を加えて出来上がり。材料を全部鍋に入れて煮出し、チャイ風にするのもおすすめです。



江古田図書館テーマ展示のお知らせ

今回の冷え症特集はいかがでしたか？

次回の特集は2月25日より、テーマは「アレルギー」です。
どうぞお楽しみに。

