

冷えとりの教科書

Textbook of "HIETORI"

川嶋 朗

Akira Kawashima

今すぐ始められる！
効果的な冷えとりメソッドの
決定版。





冷えとりの教科書

川嶋 朗 著



はじめに

健康できれいになるためには、大変な努力が欠かせないと考えている人も多いのではないのでしょうか？　いいえ、実はとても簡単な、しかも気持ちいいステップからはじめられるのです。

健康できれいになるための最初のスタートは、体の冷えをとって体を温めること。しかも、あなたが「気持ちいい」と感じるケアを実践することです。のんびりと続けることが大切ですから、無理をすると逆効果になりかねません。

そして「気持ちいい」ケアを続けるには、自分の体に興味をもつことが欠かせません。自分の体に興味をもつて体温めケアを行なえば、もっと健康に、もっときれいになるはずですよ。

そんなに簡単なことで本当に効果があるの？と信じられない人たちのために、本書ではまず、冷えとは何か、そして冷えがなぜ危険なのかについてお話しし

ます。そのうえで、毎日の生活のなかで実践できる体温めケア、冷えからくる頭痛などの不調への対処法を紹介します。そして、体温めを実践していくためのコツとアドバイスについてもお伝えしていきます。順に読んでいただくことで、みなさんが体を温めて元気できれいになることがすんなり理解でき、実践できる内容になっています。加えて、「旬の温め食材カレンダー」、「体温めウィークリーカレンダー」、「基礎体温カレンダー」の3つを巻末につけましたので、コピーして活用してくださいね。

本書を手助けとして、健康できれいになれる、あなたにぴったりの「気持ちいい」体温めケアを見つけてください！



はじめに……………2

緊急チェック！

あなたの「冷え度」はどれくらい？

Part 1

体の「冷え度」チェックシート……………14

「冷え度」チェック結果……………18

私たちが冷えた理由……………20

隠れ冷えに要注意！……………23

体が冷えるとうなるの？……………26

冷えが危険な3つの理由……………29

Part 2

冷えがもとのこわい病気…… 32

心と体と冷えの関係…… 35

体温めでいいことたくさん！…… 38

冷えに強い漢方医学…… 41

漢方医学基本の「き」…… 44

冷えとりコラム 春

花粉症と冷えの関係…… 47

自分でできる

冷えとり生活

冷えとり生活の基本

① 温めケアの心がまえ…… 50



- ② 温め効果の測りかた …… 54
- ③ 欠かせない温めポイント …… 57
- ④ 湯たんぽで体を温める …… 60
- ⑤ 体が温まる食事のしかた …… 63
- ⑥ 体を温める食材選び …… 66
- ⑦ 熱を生み出す筋肉をつけよう …… 69

冷えとり生活朝のコツ

- ① 寝起きの体を食事で温める …… 73
- ② サプリとのつきあいかた …… 76
- ③ おでかけ服のポイント …… 79
- ④ すきま時間の温めワザ …… 85
- ① ランチは温め力で選ぶ …… 88

冷えとり生活昼のコツ

冷えとり生活夜のコツ

- ② 室内での温めコーディネート…… 91
 - ③ 温めアイテム活用術…… 94
 - ④ ティータイムにも温めメニューを…… 97
 - ⑤ 移動時間でエクササイズ…… 100
 - ⑥ こっそりできる体温高め運動…… 103
- ### 冷えとり生活夜のコツ
- ① 食習慣の誤解とお酒選び…… 106
 - ② 温め力抜群のスパイス活用術…… 109
 - ③ 入浴効果を高める方法…… 113
 - ④ リラックス入浴法…… 116
 - ⑤ お風呂でエクササイズ…… 119
 - ⑥ お風呂上がりの過ごし方…… 122
 - ⑦ 冷え&疲れとりマッサージ…… 125

Part 3

冷えとりでできる 不調の予防・改善術

- つらいときも気持ちのいい温めケアを
- つらいときのセルフケアの心得……………138
- すぐに薬を飲んではいけない理由……………139

体の悩み

8 体ぼかぼか睡眠スタイル……………128

9 ぐっすり眠って体温め……………131

冷えとりコラム

梅雨

雨の日に体がだるくなる理由……………135



- ① 頭痛がたつらくて仕事になりません …… 141
 - ② 生理痛や生理不順がつらい …… 145
 - ③ 体がだるい、疲れやすい …… 149
 - ④ 肩こりや腰の痛みがとれない …… 152
 - ⑤ 最近イライラが止まらない …… 156
 - ⑥ 顔や足のむくみをどうにかしたい …… 159
 - ⑦ 肌荒れがひどくなってきた …… 162
 - ⑧ 顔のふきでものをやニキビが治らない …… 165
 - ⑨ 便秘や下痢などお腹の調子が悪い …… 169
 - ⑩ ぽっちゃり体型を引き締めたい …… 172
- 冷却グッズの注意点 …… 175

冷えとりコラム

夏



心と体を
ほかほかにするために

自分で気づいて変えていくこと

- 大切なのはたったひとつでも変えること…… 178
- 自分の1日を見つめ直すことの大切さ…… 179
- 自分の1日を振り返る①朝と昼の生活…… 181
- 自分の1日を振り返る②夜の生活…… 184
- 自分にできることを探してみる…… 187
- 日常生活改善の具体的なヒント…… 190
- 呼吸で自律神経を整える…… 194
- 「結果がでない」と心配しないこと…… 195
- 冷えと恋とストレスの関係について…… 197

自分の体のプロになること…… 201

冷えとりコラム 秋・冬

風邪の予防には手洗いを…… 204

巻末スペシャル

旬の温め食材カレンダー…… 207

カレンダーの使いかた…… 212

温めウィークリーカレンダー…… 216

基礎体温カレンダー…… 218

おわりに…… 220



この本の使いかた

本書は、体を温めて冷えをとることで、もっと元気にきれいになるための食事や生活習慣のコツ、考えかたを紹介しています。簡単にできる体にいいことを基本として構成していますが、病気の治療中の人には向かない場合があります。必ずかかりつけの医師に相談してください。自分の体の声に耳を傾け、体調にあわせて「気持ちいい」ことを実践するようにしてください。

また、湯たんぽ、使い捨てカイロ、ドライヤーなどの温めアイテムは、製品の説明書をよく読んで、やけどに注意して使用してください。ドライヤーは最低でも体から10センチメートル以上離し、熱くなり過ぎない程度に温めましょう。

Part 1

緊急チエック！
あなたの「冷え度」は
どれくらい？

あなたの冷え度がすぐわかる！

体の「冷え度」チェックシート

まずは、あなたの体がどれくらい冷えているかをチェックしましょう。自分の今を知ったうえで、冷えとりを実践していきましょう。以下のチェックの4の各項目で、あてはまるものにチェックを入れて合計数をだしてください。診断と結果は18・19ページで紹介します。

チェック

1

- 素足、またはストッキングのみを着用する機会が多い。
- パンツ(下着)の重ねばきはしない。
- 上半身にブラジャー以外の下着(キャミソールなど)を着用しない。
- スーツやスリムなパンツなど、体を締めつける服装が多い。
- 夏でもあまり汗をかかない。

- 寝起き、または寝つきが悪い。
- 夜、熟睡できない。
- ストレスや心配事を抱えている。
- 夕飯を食べてすぐに寝る、もしくは21時以降に食えることが多い。
- 外食やコンビニのお弁当などで食事をすませることが多い。
- 1日3食とらず、食事を抜いたり、お菓子ですませたりすることがある。
- 家の冷蔵庫に冷えた飲み物を常備している。
- カレーなどの刺激物をよく食べる。
- 週2回以上お酒を飲む。また、1度に飲むお酒の量が多い。

チェック

2

- ストレスを食事やお酒で解消している。
- 食事をとるとすぐに眠くなってしまつ。
- 同じものばかり食べてしまつことがある。
- 好き嫌いが激しくほとんど食べない食材がある。
- 食事や寝起きの時間など、生活が不規則である。
- 煙草を吸う習慣がある。
- 冷たい飲み物・食べ物をよく摂取する。
- コーヒーや紅茶など、カフェイン入りの飲み物を1日3杯以上飲む。

□ 清涼飲料水やジュースをよく飲む。

□ キャンディやガムをよく食べる。

□ ケーキ、お菓子、菓子パンなど甘いものが好き。

□ 低血圧である。

□ 肌が乾燥している。

□ 爪が割れやすい、ささくれができやすい。

□ 階段をのぼるなど、少しの運動で息が切れる。

□ 睡眠不足である。

□ 夜中にトイレに行くために目を覚ますことがある。

□ 冷房が苦手だ。

□ お風呂はシャワーだけですませることが多い。

□ 疲れやすく、寝ても疲れがとれない。

□ 12時より前に寝る日はほとんどない。

チエック



□ 顔色や唇、舌、爪の色が悪い。

□ 肌がくすんでいる、よく目の下にクマができてしまう。

□ とくにお腹や腰、首すじから背中の手毛が濃い。

□ 手のひらが周囲の人と比べて、白っぽい、もしくは赤み・青みがかっている。

頭痛もちである。

肩がこりやすい。

腰痛・ひざ痛がある。

下痢、または便秘になりやすい。

生理痛が辛い、または生理不順である。

月経前症候群(PMS)の症状(むくみ、肩こり、疲れ、無気力など)がある。

イライラしやすい。

集中力がない、やる気がでない。

*診断と結果は次ページへ



チェック

4

いつも体温が低い(36度以下)。

朝、布団の中で冷えている部分がある(お腹や太ももなどがわきの下より冷たい)。

いつも手足が冷えていて、温まらない。

チェックの合計

チェック

1

個

チェック

2

個

チェック

3

個

チェック

4

個

すぐに確認してみよう！

「冷え度」

チエック結果

14～17ページの各項目の
合計個数を記入して
点数を計算します。
合計点が、あなたの
体の「冷え度」を
あらわしています。

診断のための計算表

1 チエック	<input type="text"/>	個	× 1 点 =	<input type="text"/>	点	
2 チエック	<input type="text"/>	個	× 2 点 =	<input type="text"/>	点	
3 チエック	<input type="text"/>	個	× 3 点 =	<input type="text"/>	点	
4 チエック	<input type="text"/>	個	× 40 点 =	<input type="text"/>	点	
合計					<input type="text"/>	点



合計が3点以下

温か安心

ぽかぽかさん

あなたは体がぽかぽかでとても理想的な状態です。しかし、現代の生活には冷えの危険がたくさんあり、また人は年齢を重ねると体が冷える傾向にあります。本書を読んで冷えのメカニズムや温め方法を学び、ぽかぽかの体をキープしましょう。

合計が4〜39点

要注意

プチ冷えさん



あなたの体は冷えはじめています。放っておくともっと危険な状態になる可能性大です。また、体のちよつとした不調も冷えが原因であれば、体を温める工夫をすることで症状が改善する可能性もあります。まずは生活習慣を見直して体を冷やさず温める生活に変えていきましょう。

合計が40点以上

早く温めて！

冷え冷えさん

あなたの体はすぐに改善が必要なくらい、冷えています。体の不調も冷えからきている可能性が高い状態です。なかには冷えている自覚がなかったり、自分は暑がりだと思っていたりする人もいるかもしれません、それは間違いです。すぐに冷えとりをはじめましょう。



便利な生活が体を冷やす!?

私たちが冷えた理由

体温の調節機能が弱くなっている

私たちの暮らす日本は、四季があり、北海道から沖縄まで南北に長くのびています。そのため、1年を通して国内をめぐる、世界中の気候すべてを体験できるといわれます。このような地で生きてきた日本人は、本来は気候にあわせて、とても繊細に体温を調節できるはずです。

ところが現代社会は文明が進み、さまざまな技術が普及しています。とくに、冷蔵庫やエアコンといった電化製品、体を冷やさない温かな衣類の充実によって、私たちは暑いときに体の外に熱を逃がしたり、寒いときに体内で熱をつくったりして体温を調節する機能が弱くなってしまったのです。