

冷え症のタイプ別改善方法

体の「冷え」気になりませんか？ 冷え症には大きく4つのタイプがあり、その原因や改善方法が異なります。自分の冷えのタイプを知って、対処していきましょう！



冷えのタイプをチェック！

当てはまる項目をチェック✓して、最も多く当てはまったものが、あなたの冷えのタイプです。

タイプA	<input type="checkbox"/> 手足が冷たく、しもやけになることもある <input type="checkbox"/> 足先が冷えてなかなか寝つけない <input type="checkbox"/> 体温は36～36.5度前後である <input type="checkbox"/> （女性）1回の経血量は多い方で、生理痛や生理不順がある <input type="checkbox"/> 顔色はくすみがちで、ニキビなど肌荒れしやすい <input type="checkbox"/> どちらかというをやせているほうだ <input type="checkbox"/> 時々立ちくらみがする <input type="checkbox"/> 運動はあまり好きではない <input type="checkbox"/> 冷房は苦手だ <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーで済ませることが多い	チェック✓の数 個
タイプB	<input type="checkbox"/> ほてりを感じるが多い <input type="checkbox"/> 顔や背中から汗が出ることもある <input type="checkbox"/> 便秘がちだ <input type="checkbox"/> 平熱は36度前後だ <input type="checkbox"/> イライラしやすい <input type="checkbox"/> のどが渇いた時、つい冷たい飲み物を飲んでしまう <input type="checkbox"/> すぐ冷房をつけたくなる <input type="checkbox"/> （女性）閉経前だ <input type="checkbox"/> 上半身に比べて下半身が細いほうだ <input type="checkbox"/> ニキビなどの肌荒れ、目の下のくまが目立つ	チェック✓の数 個
タイプC	<input type="checkbox"/> 下腹部を直に手のひらで触ると冷たい <input type="checkbox"/> 疲れやすく、風邪をひきやすい <input type="checkbox"/> 冷えの自覚症状はないのに、平熱が35度台 <input type="checkbox"/> 皮膚がかゆい <input type="checkbox"/> 冷房が好きで、冷たい飲み物を好んで飲む <input type="checkbox"/> 比較的薄着のほうだ <input type="checkbox"/> 下痢と便秘を繰り返すほうだ <input type="checkbox"/> 膀胱炎にかかりやすい <input type="checkbox"/> 過去に過剰なダイエットをした経験がある <input type="checkbox"/> 入浴時、熱くて湯船に入っていられない	チェック✓の数 個
タイプD	<input type="checkbox"/> 1年中、寒いと感じる <input type="checkbox"/> 夜中にトイレに行きたくて目が覚め、熟睡できない <input type="checkbox"/> 疲れやすく、いつも体がだるい <input type="checkbox"/> 冷房が苦手、暑くても冷たい飲み物は飲みたくない <input type="checkbox"/> 冷えの自覚があり、平熱は35度台またはそれ以下 <input type="checkbox"/> 顔色が青白く、乾燥肌で髪の毛がパサつきがち <input type="checkbox"/> ほっそりした体形で、体力がないほうだ <input type="checkbox"/> 貧血、もしくは低血圧だ <input type="checkbox"/> 食欲不振で、すぐ下痢をする <input type="checkbox"/> 運動は苦手が続かない	チェック✓の数 個

タイプ別改善ポイント

●タイプ A に一番チェックが多い人…末端冷えタイプ

→指先など末端部分に冷えを感じる。20～30代の女性に多く、体温は高めなので冷えの症状の中では最も軽度。

<改善ポイント>

- ・ウォーキングや筋トレを行う
- ・湯船につかる。足浴や手浴もおすすめ
- ・夜更かしをしないようにする
- ・スマホで目を酷使しないように注意する
- ・プルーン、ナツメ、クコの実などのドライフルーツ、黒豆、黒ゴマ、ひじきなどの黒い食材がおすすめ



●タイプ B に一番チェックが多い人…下半身冷えタイプ

→下半身が冷えているのに上半身がほてる「冷え・のぼせ」の状態。30代半ば～更年期の女性に多く見られる原因は主に下半身の筋肉量不足

<改善ポイント>

- ・気を静めるために深呼吸
- ・足浴、下半身浴で下半身を温める。岩盤浴もおすすめ
- ・スクワットなどで下半身の筋肉を強化する
- ・長時間、同じ姿勢を続けない
- ・冷飲、冷食、甘いもの、高脂肪のものを控える
- ・青魚、野菜、酢などがおすすめ



●タイプ C に一番チェックが多い人…内臓冷えタイプ

→冷えの自覚症状がないのに、お腹を触ると驚くほど冷たい。内臓に血液が十分に届かず、機能が低下し胃腸のトラブルが多い。

<改善ポイント>

- ・腹部やみぞおちを腹巻やカイロで温める
- ・食生活の見直しが急務…温かい食べ物を摂る、冷飲、冷食を避ける
- ・腹筋を鍛えることも大切



●タイプ D に一番チェックが多い人…全身冷えタイプ

→手足も内臓も冷え切っている、最も深刻な冷え症状。通年寒さを感じ、平熱も35度台の低体温。

<改善ポイント>

- ・睡眠を十分にとり、休息する
- ・ウォーキングなど、軽めの有酸素運動を行う
- ・冷飲、冷食を避け、温かく消化の良い食べ物を腹八分目で食べる
- ・雑穀、イモ、キノコ、たんぱく質(魚や肉)を忘れずに食べる
- ・ショウガ、ネギなどの体を温める性質のある食品を積極的に食べる
- ・年中、腹巻をする



自分のタイプを知り、改善ポイントをおさえて、万年冷え症から脱却しましょう！