

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

# okamoto journal | vol. 11

## 第 11 回編集長 温活ドクター 石原新菜 (イシハラクリニック 副院長)

### 下半身の“めぐり”を良くして秋冬の寒さに備える これからの季節に「脱げないココピタ あったか素材」 「脱げないココピタ メンズ あったか素材」も 2020 年 10 月に新登場！

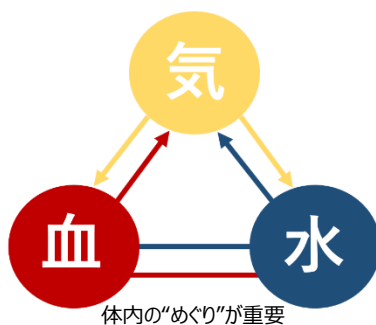
寒くなり、肌の露出が減る秋ファッション。足の甲や足首をチラリと見せるコーディネートは、足もとをすっきりと見せてくれますが、着用シーンによっては足もとが冷え、体に様々な悪影響をもたらす可能性があるようです。今回は、温活ドクターの石原新菜先生に、足もとが冷えることの影響とその対策についてお話を伺いました。

「日本人女性は約 8 割が冷え性と言われています。現代の平熱の定義は 36.6~37.3°C、60 年くらい前の日本人の平熱は 36.8°Cでしたが、現代人は 35.8~36.2°Cくらいと、平熱の定義よりも低く、昔の日本人と比べても約 1°C低くなっています。

その大きな原因は、昔と比べて体を動かさなくなったこと。昔は洗濯板での洗濯、雑巾がけなど日常生活における活動量が多かったのですが、今は生活が便利になって動かなくなってしまうました。また、昔ながらの和食から、パンやサラダなどへの食事の変化やお風呂に浸からなくなったことも低体温の原因と考えられます。」と、イシハラクリニック副院長石原新菜先生は指摘します。

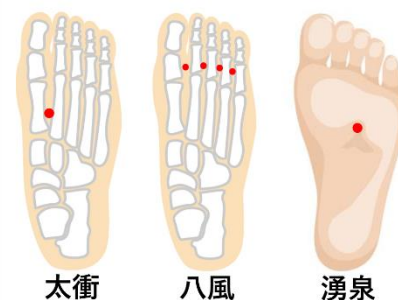
#### 「気血水」のめぐりをよくする 足もとのツボを温める

「東洋医学では、『気血水』といっ



て、体のエネルギーや血や水分の“めぐり”を重要としています。それらが体を過不足なく“めぐっている”状態を健康と考えます。現代人は『気血水』の“めぐり”が悪く、下半身の血流が悪い人が多くなっています。足先までめぐっていれば下半身の臓器は元気な状態ですが、“めぐり”が悪いと様々な不調につながります。特に女性にとって大切な子宮や卵巣は下半身の臓器なので、生理痛、生理不順、便秘、下痢、むくみ、膀胱炎など様々な不調につながります。また、上

半身に『気』や『血液』が上がってきて、のぼせやイライラ、不眠、不安など、精神的な症状も出やすくなります。」では、体全体の“めぐり”を良くするにはどうしたらよいのでしょうか？「重要なのは『頭寒足熱』、下半身を温めることが重要です。下半身全体を温めることが大切ですが、中でも足裏には“めぐり”を良くするツボが沢山あるので、そのツボを温めてください。特に、冷えに効果がある足の甲の『太衝(たいしょう)』、足指の付け根の「八風(はっふう)」、足裏の「湧泉(ゆうせん)』



靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

は意識してください。また、温めることに加えて、例えば靴を履く前や仕事の合間など、気が付いた時にそのツボを押すようにしてください。更なる“めぐり”改善の効果が期待できます。」

### “めぐり”改善のために もっと歩いてほしい

「また、“めぐり”の改善のために、皆さんにもっと歩いてほしいと思っています。家事などで動かなくなってしまう分、少しでも多く歩いてください。できればスニーカーやフラットシューズなどで、しっかり歩きましょう。会社に行く時にちょっと距離を伸ばして歩くとか、駅の階段の上り下りなど。私もいつもハイヒールは持ち歩き、フラットシューズなどで歩いて、必要な時にハイヒールに履き替えるようにしています。

その他、体の“めぐり”のためにお勧めなのは『しょうが紅茶』のような体を温める飲み物です。しょうがの汁や粉末、シナモンパウダーなどを、紅茶や白湯に少し足して温かくなる成分を摂ってください。その他、お風呂にゆっくり浸かる、腹巻やインナーパッツを着用するなど、日ごろから体を温めて“めぐり”を良くする生活習慣を心がけてください。」

#### 【石原新菜先生プロフィール】 イシハラクリニック 副院長 ヒポクラティック・サナトリウム 副施設長 健康ソムリエ講師

<https://kenkosommelier.jp/>

医学生時代の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコや英国の病院などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。二児の母、また女性としての視点からアドバイスにも定評がある。著書に13万部を超えるベストセラーとなった「病気になるない蒸しショウガ健康法」(アスコム)、「一週間で体が変わる『温め美人』生活」等、約40冊がある。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」レギュラー出演。



### 寒い足もとをしっかり温める！ 脱げないココピタ あったか素材

「脱げないココピタ あったか素材」は、吸湿発熱素材を使用し、寒い時季の足もとをサポートしてくれるフットカバーです。寒いけど、足の甲や足首を出して足もとをすっきり見せたい秋冬のファッションにぴったりです。

「脱げないココピタ」は、岡本独自開発の「コの字型ストッパー※」でかかとをしっかりホールド。脱げやすいスニーカー、フラットシューズで歩いても脱げを気にせずアクティブに歩けます。



#### 脱げないココピタ あったか素材

価格： 350円(税抜)

サイズ：21-23cm、23-25cm

タイプ：浅履き、やや深履き、  
深履き、超深履き

[https://shop.okamotogroup.com/disp/CSfDispListPage\\_00L.jsp?bc=OKAKPT&pb=OKAKPT](https://shop.okamotogroup.com/disp/CSfDispListPage_00L.jsp?bc=OKAKPT&pb=OKAKPT)  
※特許 6449036号

### 「脱げないココピタ メンズ あったか素材」新登場！

ビジネスシーンにおいてもファッションのカジュアル化が進み、靴から見えない丈の靴下を着用する男性が増加傾向にあります。秋冬ファッションにおいても、足首を見せるスタイルを楽しむ男性に向けて吸湿発熱素材を使用した商品を発売します。



#### 脱げないココピタ メンズ あったか素材

価格： 350円(税抜)

サイズ：25-27cm、  
27-29cm

生地： ニットタイプ  
丈： 浅履き、深履き  
取扱店：量販店

#### 【お客様からのお問い合わせ先】

岡本株式会社 お客様相談室

TEL:0120-551975 平日 10:00~17:00

※土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く

<http://www.okamotogroup.com/>