

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. 18

第 18 回編集長 温活ドクター・イシハラクリニック 副院長 石原新菜

## 猛暑の「夏冷え」にご用心！温活ドクターが伝授！ 頭寒足熱ファッションと運動で乗り切る夏冷え対策

靴下サプリ まるでこたつシリーズが前年比売上 411%を達成！ ※2020年と2021年の同月（4-6月）比較

今年の夏は猛暑が予想され、「テレワークデイズ 2021」の推進など家ナカ時間も増加しそうです。そこで注意したいのは「夏冷え」。猛暑の中、冷房は必須ですが、冷房の効いた部屋でじっとしていると、体調不良やメンタルの不調、免疫力の低下にも影響すると言います。今回は、この「夏冷え」に関して、温活ドクター石原新菜先生にお話を伺いました。

### 「夏冷え」の原因は？ 冷房+テレワーク？！

「夏冷え」の一番の原因は、薄着のまま長時間冷房の効いた家の中でじっとしていること。テレワークが推奨されている今の時期、多くの方がこのような状況になるのではないのでしょうか。

冷房によって体が冷えると、人の体は重要な臓器が集まる中心部の体温(深部体温)を保とうとして手足の毛細血管を収縮します。また、筋肉は心臓に血液を巡らせるポンプの役割を担っていますが、運動不足になるとその機能が低下します。また、外出自粛によるストレスは、自律神経のバランスを崩し、交感神経が優位になります。これらは血流の巡りを悪化させるため「夏冷え」へとつながってしまうのです。

### 「夏冷え」による弊害とは？

「夏冷え」の弊害は体の至る所に現れます。頭痛、肩こり、腰痛、腹痛、下痢、生理痛、手足の冷え、気分の落ち込み、不眠、肌荒れ、むくみなどさまざまです。

一見、無関係と思われるかもしれませんが、肌荒れや体重増加にも「夏冷え」は影響します。冷えて体の巡りが悪くなることで肌細胞に栄養が届きにくくなって肌荒れにつながり、体温が1℃下がると代謝が12～13%落ちるため体重増加につながるのです。

また、体温が1℃下がると免疫力も30%下がりますので、コロナ禍において「夏冷え」の予防は非常に重要だと思います。

### 「夏冷え」による弊害



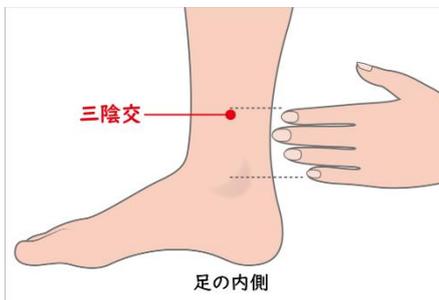
### おすすめの「夏冷え」対策！ 夏でも頭寒足熱ファッション！

#### 頭寒足熱ファッション

夏でも「頭寒足熱ファッション」がおすすめです。「頭寒足熱ファッション」は、下半身をとにかくしっかり温めること。夏に冷やしやすいく胃腸や、女性にとって大切な子宮や卵巣を冷えから守るよう、腹巻、スパッツ、上半身は薄手のカーディガンなどで調整できるようにしてください。

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。

夏に露出しやすい足首は、脂肪が少ないために熱が逃げやすくなっています。また、足首の少し上に三陰交と言われるツボがあり、この部分を温めたり刺激したりすることで、冷えが改善されると言われています。レッグウォーマーや靴下を着用する、三陰交を押すなど、足首周りを冷やさないよう意識しましょう。



### お家でいつでも簡単にできる！ つま先立ち運動・スクワット

テレワークでの筋力低下を防ぐため、家の中でも積極的に体を動かすようにしてください。一番手軽なのは、つま先立ち運動。歯磨きや料理をしながら、気付いたときに実践してください。また、スクワットもおすすめです。おしりと太ももの筋肉が体の中で一番大きいので、その筋肉を使うことで効率よく体温を上げることができます。椅子に座る深さまで腰を下げて立ち上がるスクワットを1日30回、1分程度で終わりますので、是非取り入れてみてください。

### 薬味とスパイスで温活+消化促進！

夏の食材は体を冷やすものが多いので、生姜、ネギ、玉ネギ、ミョウガ、大葉などの薬味やスパイスを多く取り入れてください。薬味やスパイスは体を温めるだけでなく、消化を助けて栄養吸収をよくしてくれます。夏は食欲がなくなることがありますが、薬味を使うことで、胃腸の調子を良くしつつ全身の血流も改善することができます。

夏冷えは、体に様々な不調をもたらします。手軽に取り入れられる対策をご紹介しましたので、この夏を元気に過ごせるよう、ぜひトライしてみてください！

### 【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たわら、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。



## 岡本のレッグウェアで夏冷え対策を！

靴下の岡本の公式オンラインショップでは、夏冷え対策にぴったりの足もとサポートアイテムをご用意しています。中でも、「靴下サブリ まるでこたつシリーズ」はTVでも紹介されるなど大人気商品で、シリーズ前年比売上が**411%を達成**。健康的な生活を意識する人が増え、特に冷房対策商品としての需要の高まりから暑い季節でも好調です。

※2020年と2021年の同月（4-6月）比較



靴下サブリ  
まるでこたつ  
足首ウォーマー



靴下サブリ  
ふくらはぎ押し上げ  
サポーター



はらく  
しめつけない  
綿素材レッグウォーマー

商品詳細、その他ラインナップは  
岡本公式オンラインショップでご確認いただけます。

**靴下の岡本**

**検索**

### 【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/>