

ママのための元気と学びのチョイメモコラム

女性が一生つきあう“冷え”——末端改善の前に…

「冷え性だから靴下を重ね履きしている」「湯たんぽが手放せない」これ、実は“根本改善”にはつながりません。なぜなら冷えの本当の原因は、手足ではなく“内臓の温度低下”にあるからです。今回は、女性が一生つきあう「冷え」の正体と、内側から温める大切さについてお話しします。

1. 手足だけ温めても改善しない理由

手足が冷えているのは“体が中心部の熱を守るために、末端を犠牲にしている”状態です。貧血や低血圧の方は特に気を付けていただきたいです。末端を温めても、内臓が冷えて機能しなければ冷えは戻ります。内臓を温めて血行を良くして末端までの血流を確保する。冷えの症状が出る箇所の対処ではなく、根本の問題の改善を意識しましょう。

2. 冷えは“内臓で起きている”

内臓の温度が下がると…・代謝が低下・免疫力が低下・ホルモンバランスが乱れる・むくみやすい・血行が悪くなり末端が冷える このような不調が出やすくなります。特に女性はホルモンと自律神経が密接なので、内臓冷えがそのまま体調不良に直結します。

3. 内臓温度を上げる具体的な方法

内臓を温めるには“深部を温めるケア”が必要です。お腹を温める・腹式呼吸・筋肉を動かす・体を圧迫しない・温かい飲み物を飲むそして一番効率的なのは「深部温熱」。酵素風呂の発酵熱は内臓温度をじんわり上げ、冷え体質の根本部分と症状部分にアプローチします。

4. まとめ：冷え改善は“内側の温め”から

女性が一生つきあう「冷え」。でも改善できるのは、内臓から温めたときです。末端冷え・生理痛・むくみ・疲れ・不眠・イライラ こういった悩みは、内臓の温度が上がると驚くほど軽くなります。内臓（深部）体温を上げて、その後末端まで血液が巡り温めるようにしていかないと、根本の解決ではなく一時しのぎの解決法になってしまいます。

酵素風呂に入ると、「お腹の奥がじんわり温かい」と感じる方がとても多いです。これは発酵熱が深部に届いているサイン。冷え性を本気で改善したい方には一度体験してほしい温熱です。同時に末端の冷えも解消してくれるので一石二鳥ですね。

☆ アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

100%米ぬか酵素風呂
HEALTH & BEAUTY SALON **ASTREA**
北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年5月19日

No.429898635