

NEWS LETTER

2016.7

マイコ-ル株式会社

～足元の冷えによる身体の不調～
足元カイロを使って
上手に解消！



マイコ-ル株式会社（本社：栃木県栃木市）は、1904年（明治37年）に創業し、一貫して温熱用品の製造を行っています。1988年には業界初の衣類に貼るタイプの使い捨てカイロ「はるオンボックス」を発売し、今年で28周年を迎えています。

今回のレポートは、女性の「足元の冷え」に注目し、足冷えが原因だと思われる身体の不調、どのような対策をしているかなどの調査データと、東洋医学の考え方による「冷え」についての知識とアドバイス、使い捨てカイロでの効果的な身体のあたため方などについて紹介します。

■女性の「足元の冷え」に関する調査(抜粋)

【調査結果】2016年5～6月調査。20代から60代の女性1,000名が回答。マイコ-ル調べ。

- ◇「足元の冷え」を感じる女性は73.8%。20代・30代では8割以上。
- ◇足元の冷えを感じる部位は、「足のつま先」（81.7%）、「足首」（34.7%）、「足の裏」（34.0%）
- ◇実践している足元の冷え対策ベスト3
 - 1位：保温性の高いアンダーウェアやくつ下を履く（68.8%）
 - 2位：デスクワークをする時はひざ掛けを使用する（63.6%）
 - 3位：ショウガなど、身体をあたためると言われる飲み物・食べ物を摂る（59.6%）
- ◇足元の冷え対策で行っている入浴方法は、「入浴剤を使用している」（44.6%）、「熱めのお風呂に入る」（32.9%）、「ぬるめのお風呂に長い時間入る」（24.1%）

■漢方で女性を応援する「大島医院の永谷久美院長」



- 医療法人 大島医院
- 永谷 久美（ながたに くみ） 院長
- 診療科目：内科・循環器内科・漢方内科
- 連絡先：栃木県栃木市片柳町 1 丁目 17-19
電話：0282-23-2116

西洋医学をベースに東洋医学を積極的に取り入れた医療サービスを提供している永谷院長。生活習慣病などの予防医療にも力を注ぎ、東洋医学における「未病」の治療も行っています。「冷えの解消は未病を退治する重要なポイント」と語る永谷院長に、冷えの原因や解消方法について聞きました。

ACT.1 「未病」を知る

◆病気に向かっている状態が「未病」

東洋医学では、**病気に向かっている状態を「未病」**といいます。

病気に対してピンポイントで治療する西洋医学に対して、体全体のバランスを整えて自然治癒力を高めるのが東洋医学の考え方です。たとえば、森の中の木の 1 本が病気になったときに、西洋医学はこの木に対して治療します。一方で、東洋医学は森全体の環境を改善することで、1 本の悪い木の症状もよくなります。西洋医学では病気になっていない「未病」の治療はできませんが、東洋医学や漢方薬を使った治療は非常に有効な手立てなのです。

◆未病の症状は冷えが原因のことも！

未病の状態には 2 パターンあり、**女性に多いのはパターン 2 の方**です。

パターン 1：自覚症状はないけれど検査で異常が出るパターン。メタボリックシンドロームが有名。

パターン 2：自覚症状はあるけれど検査値にはまったく異常がないパターンで、一般的に未病として解釈されている

※手足の冷え、疲れがたまる、寝起きが悪い、不眠、食欲不振、頭痛、肩こり、腰痛、めまいなど。ほとんどの場合、冷えがベースにある。

少しでも不調を感じたら、それは未病の始まりです。我慢をする人が多いようですが、これこそが危険信号。病気の一步手前という認識が必要です。

「未病」という言葉の登場

この言葉が初めて登場するのは、約 2000 年前の中国最古の医学書「黄帝内経（こうていだいけい）」です。同書には「聖人は己病を治すのではなく、未病を治す」という記述があり、東洋医学では未病段階での治療がいかにか大切に語り継がれてきました。

◆冷えを感じたら、それは冷え性

自身で冷えを感じたら、それは冷え性です。例えば、いつも手足が冷えていて、布団に入ってもあたたまず寝つきが悪いといったものは冷え性です。**本人はのぼせやほてりがあると訴えていても、実は手足が冷えている「隠れ冷え性」のケース**もあります。冷え性の方は、女性が圧倒的に多いです。熱をつくり出す筋肉量が少ないため、冷えを感じているのは、男性の約1割に対して、女性は約7割という統計結果も出ています。また、女性ホルモンのバランスの崩れが冷えにつながることもあります。



◆冷えは万病の元、不妊の原因になることも！

東洋医学では「**冷えは万病の元**」と言われていて、**侮ってそのままにしていると大変なことになる可能性があります。**女性の場合は、酷い生理痛を引き起こす月経困難症、生理前に頭痛やめまい、倦怠感をもたらす月経前緊張症、あるいは不妊症などにもつながります。そのほか、肩こり、腰痛、下痢や便秘、膀胱炎などの症状が出たり、痩せにくかったり、むくみの原因になったりもします。最近では、花粉症などのアレルギー性鼻炎が冷えによって悪化することもわかっています。冷えは万病の元という認識を持って、積極的に体質改善に取り組んでみてください。

◆冷え性は「末梢型」「全身型」「自律神経型」の3タイプ

一般的には、冷え性は大きく3つのタイプに分かれると言われています。

1. 末梢型

比較的若い女性に多くみられる、手足の先が冷えるタイプです。血液の末梢循環が悪いのが原因です。

2. 全身型

高齢者に多い症状ですが、最近では過激なダイエットを行っている若い女性にもみられるタイプです。新陳代謝が低下して熱の産生が低くなった状態です。

3. 自律神経型

頭はのぼせるけれど手足は冷えるタイプです。これは往々にして、ストレスや更年期によるホルモンバランスの崩れが関与していることが多く、本人に冷えの自覚がない「隠れ冷え性」の場合もあります。

漢方薬が保険適用される場合も

冷え性のタイプを3つ紹介しましたが、冷え性の改善には漢方薬を使った治療が有効です。今は漢方薬も保険適用される場合があり、大学病院の約9割が診療に取り入れていて、東洋医学の専門外来もあります。次頁では、参考として、冷えの症状とそれに対応する漢方薬を紹介しています。ただし、漢方薬には副作用などのリスクもあるので、まずは、かかりつけ医への相談をお勧めします。上手に活用して、生活の質を向上させましょう。

◆冷えの症状と対応する漢方薬

対象、症状	冷え性のタイプ	対応する漢方薬
冷え性で体質虚弱の人。 頭痛、下腹部痛、腰痛など	末梢循環不全の 「末梢型」タイプ	当帰四逆加呉茱萸生姜湯 (とうきしぎやくかごしゆゆしょうきょうとう)
筋肉が軟弱で疲労しやすく、腰脚が冷えやすい人。 更年期障害、月経不順、貧血など		当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)
新陳代謝が低下して虚弱体質の人。 全身の倦怠感、冷感、胃腸疾患など	新陳代謝が低下 する「全身型」タイプ	真武湯 (しんぶとう)
虚弱体質で疲れやすい人。 疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振など		補中益気湯 (ほちゅうえっきとう)
疲労衰弱、冷え性で貧血気味の人。 病後・術後の衰弱、食欲不振など		十全大補湯 (じゅうぜんたいほとう)
ホルモンバランスの乱れのある人。 更年期障害、月経不順、冷え性、不眠症など	冷えやのぼせなどの 症状を伴う 「自律神経型」 タイプ	加味逍遙散 (かみしょうようさん)
体力が中程度で、体が冷えて痛みがある人。 腰痛、関節痛、生理痛、胃腸炎など		五積散 (ごしゃくさん)
手足がほてり、皮膚や唇が渇いている人。 更年期障害、生理不順、頭痛など		温経湯 (うんけいとう)

ACT.2 冷えを解消するセルフメディケーション

冷えの解消法は、漢方では「養生」と言って生活習慣の改善を指します。ここでは、食事、服装、入浴、運動の4つを取り上げます。とても大切なことなので、ぜひ実践してみてください。

1) 体をあたためる食材で冷えを解消

まず、食事は体をあたためる食材を上手に使うことが大事です。**熱を通したショウガ、ネギ、ニンニクという3つの野菜さえ覚えておけば、体はあたためられます。**

昔から旬の食材がいいと言われてきましたが、季節によって体をあたためるもの、冷やすものが異なります。寒い地方や冬にとれる野菜や果物は、基本的に体をあたためるものと考えてください。夏の時期にとれる旬の野菜や果物は体を冷やします。最近はやりの南国の**トロピカルフルーツは、体を冷やすので要注意**です。夏が旬のトマトやナスも冷える食材ですが、炒めたりスープに入れたりして火を通すことで体を冷やさなくなりますので、素材を上手に使ってください。

2) 体を冷やさない服装の工夫も大切

服装は、上は薄く下は厚くするのが基本で、上よりも下を1枚多くするといいでしょ。汗をかいても大丈夫のように、シルクや綿など吸湿性のいい素材を選ぶことも大切です。ガードルなどで体を締め付けないようにし、ゆったりとした少し空気を含むような服装であれば保温性も高まります。特に首は冷えやすいので、薄いショールやマフラーで首をきちんと覆ってあげるといいです。夏場もオフィスの冷房対策として、カーディガンやひざ掛けなどで寒さ対策をすることが大切です。



3) ぬるめのお湯で体の芯まであたためる

体をあたためるには入浴が効果的で、特に**半身浴がお勧めです。38～40度のお湯で20～30分くらい浸かるのがいい**と言われています。冬場は浴室の中をよくあたためて、上にタオルを羽織るか最初にあたたまってから半身浴をするといいです。熱い湯は末梢血管が拡張しないので、体の芯まであたたまりません。ぬるめの湯にゆっくり入ると徐々に血管が開いてきて、副交感神経の働きが高まってリラックスできます。徐々にあたたまった血液が全身に流れますから、冷めるのも遅いです。

湯冷め予防にもなる「温冷交互浴」

上り湯にちょっと冷たい水を足にかけると、血管が収縮するので熱が逃げにくくなり、湯冷め予防にもなります。温冷交互浴もいいと言われていて、シャワーで熱い湯と冷たい水を交互に浴びるだけでも、自律神経のバランスが良くなる効果があるそうです。バスオイルやアロマオイルで、リラックス効果を高めるのもお勧めです。

4) 適度な運動も重要

生活習慣の改善でどうしても外せないのが運動です。適度な運動として歩いてください。ジョギングなどを行う必要はありません。**ちょっとした買い物に歩いて行くといったことを心がけましょう。**

■ 女性の使い捨てカイロ使用状況

【調査結果】 2016年5～6月調査。20代から60代の女性1,000名が回答。マイコール調べ。

◀使い捨てカイロ全般▶

◇使い捨てカイロを使用している方は61.4%

…「よく使用している」(21.1%)、「ときどき使用している」(40.3%)

◇使用している使い捨てカイロのタイプ：使い捨てカイロを使用している方が回答

…「貼るタイプ」(82.7%)、「貼らないタイプ」(52.4%)、「足元用」(22.1%)

◇貼るタイプの使い捨てカイロを使用している部位：貼るタイプの使い捨てカイロを使用している方が回答

…「腰」(65.7%)、「下腹部（おへそよりも下）」(39.2%)、「おなか（おへそよりも上）」(32.1%)

◇カイロを貼る時、気を付けていること：貼るタイプの使い捨てカイロを使用している方が回答

1) 低温やけどしないように、身体に直接貼らないようにしている(66.7%)

2) はがれ落ちないように気を付けている(42.1%)

◀足元用使い捨てカイロ▶

◇足元の冷え対策として、足元用の使い捨てカイロを使ってみてみたい方は51.8%

◇使ってみてみたい足元用の使い捨てカイロ：足元用の使い捨てカイロを使ってみてみたい方が回答

…「中敷のように靴全体に入れるタイプ」(48.3%)、「くつ下のつま先下側に貼るタイプ」(42.3%)

◇足元用の使い捨てカイロを使用する際に気になること：足元用の使い捨てカイロを使ってみてみたい方が回答

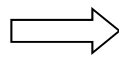
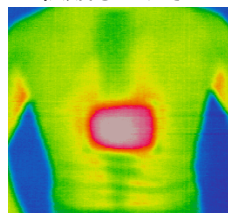
…「靴の中でゴワゴワして違和感がないか」(53.9%)、「違和感なく歩けるか」(50.4%)

■ 一枚で広範囲をあたためる使い捨てカイロ

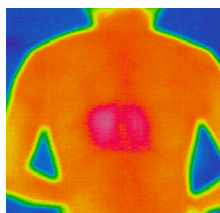
使い捨てカイロを貼ると、カイロであたためられた血液が身体中を駆け巡ります。背中に1枚貼るだけで、貼った場所だけでなく、意外なほど広範囲があたたまります。

【背中の中央に貼り付け】

◀1枚貼るだけで…▶



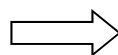
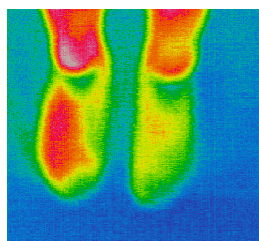
◀ポッカポカ▶



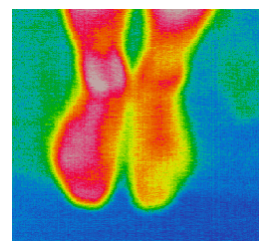
※画像は一例です。使用状況や衣類の種類、個人の体質などにより、あたため方に差があります。

【右足裏のみに貼り付け】

◀右足全体がポッカポカに！▶



しかも ◀血流に熱が運ばれ左足まであたたまる▶



■カイロのプロが教える冷え対策

● くつ下にカイロを貼ってあたためる

くつ下に貼るタイプのカイロは、くつ下と接する面と、靴と接する面の両方から発熱に必要な空気を取り入れる両面通気になっており、靴内の少ない空気でもポカポカあたたまります。

つま先上側に貼るタイプ：皮ふが薄くて肉も少ないために冷えやすい足の甲側から効果的にあたためます。発熱部と粘着部の間には「保温スポンジ」により、熱の伝わり方はソフトで、足への負担を軽減し、快適に歩けます。

足裏全体に貼るタイプ：非常にあたたかさを実感でき、パンプスのインソールにアーチがあっても違和感なくフィットするスリムな足型をしています。

つま先下側に貼るタイプ：白タイプと黒タイプがあるので、くつ下の色によって使い分ければ目立たずご使用いただけます。



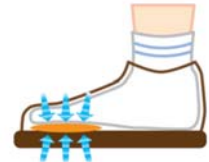
冷えやすい足の甲から



粘着剤付きでくつ下に貼る



くつ下の色で白・黒を使い分け



両面通気イメージ

※カイロが肌に直接触れないこと。

● 靴の中にカイロを入れてあたためる

靴の中に入れてあたためるタイプのカイロは、くつ下に貼らないので、靴を脱がなければいけない場合でも目立たず、また、はがす動作が必要ないため、熱くなった時は簡単に使用を中止できます。

靴のつま先部分に置くタイプと、**靴の中敷の形状をしたタイプ**の2種類があり、靴のつま先に置くタイプは、靴と接する側に分厚いすべり止め付きのスポンジが付いていて、ずれにくくなっています。



靴のつま先部分に置くタイプ

※カイロが肌に直接触れないこと。
※つま先以外に使用しないこと。

使用中も違和感なく快適に使用できる「靴の中敷タイプ」

- ・靴の中敷タイプは、すき間なく足の裏全体をあたためます。
- ・ヒールの高いパンプスのような靴でも中身が偏らず、使い終わりまで型崩れしません。
- ・サイズは 22cm（適応サイズ 21～23cm）と 25cm（適応サイズ 24～27cm）、持続時間は 5 時間と 8 時間がそれぞれあり、サイズや外出目的によって使い分けができます。

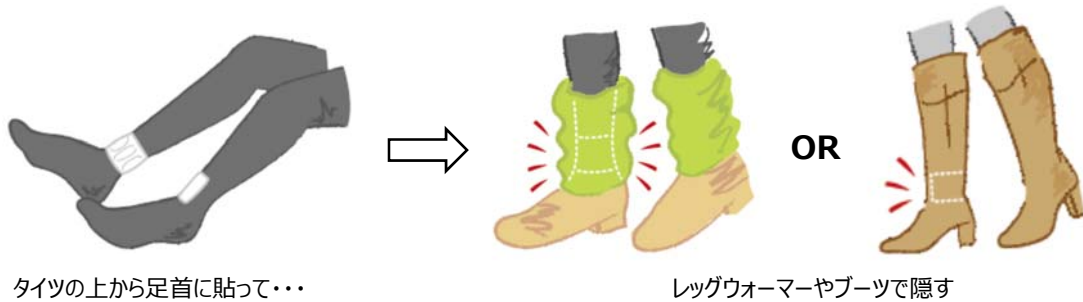


パンプスにセットして・・・

足の裏全体があたたかい

- **足首に貼るタイプのカイロを付けて、レッグウォーマーやロングブーツで隠す**

足元の冷えで「足首」に冷えを感じている女性は 34.7%。しかし、足首は曲がっているためカイロを貼ってあたためるには難しい場所です。「はるスマートオンパックス」なら発熱部分を 3 分割して湾曲部分にもフィットしやすくなっています。タイツの上に貼って、その上からレッグウォーマーで隠したり、ロングブーツをはけば外からは見えにくくなります。さらに、黒色の「はるスマートオンパックス」なら黒いタイツの上に貼っても目立ちません。



- **マフラーにカイロを貼って、冷えやすい首をあたためる**

首筋をカイロであたためるときは、下着でカバーできず、目立ってしまいます。そこで、マフラーなどに忍ばせるのがお勧めです。貼るタイプのカイロなら、マフラーを取っても落ちる心配はありません。



- **座布団や椅子の上に貼って、その上に腰かける**

オフィスでお尻が冷える場合は、座布団や椅子の上にカイロを貼ればホットシートに。熱すぎる時は「はるミニオンパックス」を貼ってみてください。



- **ひざ掛けの内側に使い捨てカイロを貼る**

太ももが冷える場合は、ひざ掛けの内側の太ももの当たる位置に「はるオンパックス」を 2 枚貼ってみましょう。即席のコタツのようにあたたまります。



- **就寝前にふとんをあたためる**

使い捨てカイロを貼る時間によっては家に帰ってもまだあたたかい場合もあり、捨てるのがもったいない時も…。そんな時は、ふとんの中に入れておけば寝る頃にはふとんもポカポカ、気持ちよく眠ることができます。ただし、ヤケドの危険性があるので、寝る時にはふとんからカイロを取り出してください。

■ 足元用カイロの新商品！

マイコールでは、今秋、足元用の使い捨てカイロとして、「オンパックス 上から貼る つま先用」と、「オンパックス 貼るくつ下用 足うら全体」の2製品を、全国のドラッグストア、ホームセンター等にて発売します。

● 寒がり専用、つま先カイロ『オンパックス 上から貼る つま先用』

今回実施した調査では、足元に冷えを感じている女性の内 81.7%が、足のつま先に冷えを感じている、と回答しました。特に、つま先の上側は「皮ふが薄い」「肉が少ない」「太い血管がない」という冷えやすい要因があります。

『オンパックス 上から貼る つま先用』は、つま先を上側からあたためることを目的にした製品です。業界初の「保温スポンジ」を発熱部と粘着部の間に設けることで、熱が肌にソフトに伝わるようになり、歩く動作でカイロが直接足指に当たるゴツゴツ感を低減し、保温効果で熱を逃がさない、あたたかさを使いやすさを兼ね備えました。



● パンプス OK、足うら全体カイロ『オンパックス 貼るくつ下用 足うら全体』

冬場、オフィスで暖房をつけていても、なかなか足元があたたまらないことがあります。こうした場合、暖房を使うよりも、使い捨てカイロで足の裏をあたためた方が有効な場合があります。足の裏にある太い静脈を通る血液が、あたためられて心臓に送られることで全身があたたまります。

『オンパックス 貼るくつ下用 足うら全体』は、マイコールのヒット商品である中敷タイプのカイロ「足ぽかシート」で培った技術を活用した製品です。ヨレにくく、スリムな足型はパンプスのインソールにアーチがあっても違和感なくフィットします。また、足の裏に貼るため、ロングブーツなどの、中敷タイプのカイロをセットしにくい靴にも使用できます。



■ 頑張る女性のための「はるオンパックス 14 時間」

働く女性の生活リズムは、朝起きてから夜帰宅してお風呂に入るまで約 14 時間かかっていることが分かりました（マイコール調べ）。マイコールでは、頑張る女性を応援するため、活動時間中ずっとあたたかく過ごせるように、「はるオンパックス」の持続時間を 14 時間にパワーアップし昨秋から発売。

技術の粋を集め、重量や厚みをほぼ増やすことなく製品化しました。あたたかさや使い心地はそのままに、朝から晩まで冷めずにずっとあたたかいまご使用いただけます。



■ 業界初の衣類に貼るカイロを発売したカイロ専門メーカー「マイコール」

業界初の衣類に貼るカイロ「はるオンパックス」はマイコールが 1988 年に発売しました。商品化に成功するまで 3 年の月日がかかっています。

マイコールは 1904 年の創業以来 112 年に渡り「保温と健康のために」をコンセプトに、身体だけでなく心までもあたたまるような高品質の製品を開発、お客様にお届けしています。

製品は全て国内、栃木県栃木市の工場でのみ生産しています。

	タイプ	サイズ (1枚)	最高温度	平均温度	持続時間	梱包単位(袋)
オンボックス 上から貼る つま先用 (新商品)	貼るタイプ	9.5cm x 7cm	43℃	36℃	8時間	5足入
オンボックス 貼るくつ下用 足うら全体 (新商品)	貼るタイプ	22cm x 7cm	39℃	35℃	8時間	3足入
はるオンボックス 14時間	貼るタイプ	13cm x 9.5cm	63℃	53℃	14時間	10、30、60
はるオンボックスミニ 10時間		9.6cm x 7cm	63℃	51℃	10時間	10、30、60
オンボックス	貼らないタイプ	12.8cm x 9.5cm	66℃	53℃	20時間	10、30
オンボックスミニ		9cm x 5cm	67℃	53℃	10時間	10
はるスマートオンボックス/黒・白	曲がって貼れる タイプ	13cm x 7cm	62℃	50℃	10時間	6
くつ下用オンボックス/黒・白	くつ下に貼る タイプ	9.6cm x 7cm	43℃	36℃	5時間	5、15
靴用オンボックス	靴中に置くタイプ	9.6cm x 7cm	45℃	38℃	5時間	5、15
足ぼかシート 5時間 22cm	中敷きタイプ	22cm x 7.1cm	39℃	35℃	5時間	3
足ぼかシート 8時間 22cm	中敷きタイプ	22cm x 7.1cm	39℃	35℃	8時間	3
足ぼかシート 5時間 25cm	中敷きタイプ	25cm x 8.4cm	39℃	35℃	5時間	3
足ぼかシート 8時間 25cm	中敷きタイプ	25cm x 8.4cm	39℃	35℃	8時間	3

※この他、医療用の温熱シート「メディカルジーン肩用、腰用」などを販売しています。

※価格は、全てオープン価格です。

■マイコール株式会社

創業：1904年（明治37年）9月

資本金：9千万円

代表取締役：臼井 均（うすい ひとし）

事業内容 カイロ・温熱製品の製造、開発、販売

本社・工場 〒328-0067 栃木県栃木市皆川城内町 388 番地

TEL 0282-31-1131(代表)

HP <http://www.mycoal.co.jp>

【本件に関するお問合せ先】

・報道関係者 マイコール株式会社 マーケティングG

担当：高山、石川

TEL：0282-31-1131 FAX：0282-31-1049

メール：i-takayama@mycoal.co.jp

・消費者 マイコール株式会社 お客様係

TEL：0282-31-3000(9:00～17:00 土日祝を除く)