

夏の隠れ冷えを防いで 秋冬も健やかに

東洋医学では、冷えを、からだのバランスを崩す万病のもとと捉えています。夏の冷えがからだに与える影響とその対策について伺いました。

お話をお聞きしたのは

菊地 明子さん
鍼灸師 美容鍼ハリニー代表

化粧品会社で働く中で、肌と心とからだのつながりに気づき、根本からケアできる東洋医学を学ぶ。セラピスト、エステティシャン、美容カウンセラー、鍼灸師といった経歴を活かし、最新美容と東洋医学を融合したトータルビューティースタイルを提案している。



1つでも当てはまったら要注意!

夏の隠れ冷えチェック

- ☑ 長時間冷房の効いた部屋で過ごしている
- ☑ 1日に何度も屋内外を出入りする
- ☑ ノースリーブなどの薄着や素足で過ごすことが多い
- ☑ ついつい冷たいものばかりとってしまいがち
- ☑ 眠りが浅く、朝起きても疲れが残っていることが多い
- ☑ お腹を触ると冷たい
- ☑ 脚がむくみやすい
- ☑ 首・肩・背中がこる
- ☑ 胃腸の調子を崩しがち



気づかないうちに冷えている夏のからだ

東洋医学ではすべてのものに陰と陽があると考えます。気温の高い夏はからだの外の陽の気が強すぎて、からだの内側の冷えに気づいていないケースが多くみられます。特に多いのが上半身は暑がっている、お腹や下半身が冷えている状態です。怖いのはからだの中が冷えていることに慣れてしまっていて、それが当たり前になってしまうこと。冷えの自覚がないまま、冷たいものを食べたり、からだを冷やしたりして、さらに冷えが悪化する真のスパイラルに陥ってしまいます。

夏の冷え対策で、冬を元気に乗り切る

東洋医学では「腎」が冷えることで不調が生じるといわれています。東洋医学の「腎」は西洋医学の腎臓とは異なり、成長や生殖などを担う概念で、腎の衰え＝老化と捉えられています。夏から腎が冷えた状態で冬を迎えると、腎が衰えて老化が進行。冷えの改善も難しくなります。さらに、東洋医学では「冬病夏治」という言葉があります。めぐりのよい健康なからだで冬を乗り切るには、夏の冷え対策が初めの一歩。老化の進行を遅らせることも期待できます。

Q. 夏冷えを防ぐセルフケアのコツ、教えてください

Point 1 お腹と首の後ろを温めてめぐらせる

お腹が冷えて弱ると、下半身が冷えたままになり、さらなる不調の原因に。腹巻を着用しておくことで安心です。また、首の後ろから寒邪が入るといわれていて、風邪や冷えの原因に。羽織ものなどで首や肩まわを冷やさないようにしましょう。

※寒邪＝強い冷え・寒さを持つ邪気。邪気とは、外部から侵入し、不調を引き起こす原因

Point 3 夏冷えを防ぐツボにも注目

腹巻きや下着、靴下、羽織ものなどで、これらのツボを冷やさないようにすることがポイント。さらに、自分で簡単にできる指圧やマッサージもプラスすると効果的。

お腹の冷えを防ぐツボ

消化器系の不調、女性特有の症状などにおすすめ。強く押さず、腹巻きて全体的にカバーを。



腰・下半身の冷えを防ぐツボ

腎を癒すといわれる背中のツボ。指で押したり、マッサージするとよい。



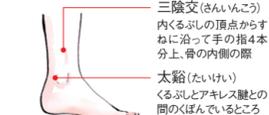
首・肩のこりを防ぐツボ

反対側の手の指の腹で押す。



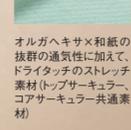
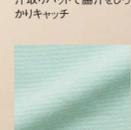
足の冷えを防ぐツボ

女性特有の症状にもおすすめ。3秒かけてゆっくり押し、3秒そのまま、3秒かけてゆっくり離す、を繰り返す。



Point 2 高機能素材をまとめて昼も夜も快適に

夏のインナーは汗で貼りついたり、蒸れたりして、不快感やニオイの原因になることも。通気性、調湿性に優れた肌ざわりのよい高機能素材があるので、ぜひ活用しましょう。また、夏は寝苦しく、睡眠不足に陥りがち。空調・衣類・寝具で心地よい温度・湿度を保ち、安眠できる環境を整えましょう。



汗取りパッドで脇汗をしっかりキャッチ

オルガヘキサ×和紙の抜群の通気性に加えて、ドライトッチのストレッチ素材(トップサーキュラー、コアサーキュラー共通素材)

暑さ・冷え・汗・蒸れ・ニオイ、すべてに対応
オルガヘキサ×和紙のサマーインナー



軽い着心地でサラリと快適
脇には安心の汗取りパッド付き



汗取りパッドで脇汗をしっかりキャッチ



オルガのめぐりで
お腹まわりを包み込む

5月2日 発売

NI 243
オルガヘキサ サマーメンテナンス
トップサーキュラー (スリープレス)
¥6,600 (税込) (M-L)
¥7,040 (税込) (LL)

素材/身生地:綿66%・分類外繊維(和紙)20%・ポリウレタン7%・ポリエステル7%
サテン部:ポリエステル100%

色	サイズ	商品番号	サイズ	商品番号
ミント	M	45035	LL	45037
	L	45036		

※「オルガヘキサ」をマイクロレベルに粉碎し、生地に含有しています。



5月2日 発売

S 102
オルガヘキサ サマーメンテナンス
コアサーキュラー
¥4,290 (税込) (M-L)
¥4,510 (税込) (LL)

素材/身生地:綿66%・分類外繊維(和紙)20%・ポリウレタン7%・ポリエステル7%
テーパー部:ナイロン85%・ポリウレタン15%

色	サイズ	商品番号	サイズ	商品番号
ミント	M	45038	LL	45040
	L	45039		

※「オルガヘキサ」をマイクロレベルに粉碎し、生地に含有しています。



メッシュ編みでいつもサラサラ
冷えも蒸れも気にならない



通気性に優れ、蒸れにくいオルガヘキサ×和紙のメッシュ編み

ライベージュ



ライベージュ

5月2日 発売

SK 187
オルガヘキサ サマーメンテナンス
フットサーキュラー
¥2,970 (税込)

素材/綿48%・分類外繊維(和紙)20%・ポリエステル17%・ナイロン13%・ポリウレタン2%

色	サイズ	商品番号
ライベージュ	22~24cm	45044

色	サイズ	商品番号
ライベージュ	22~24cm	45045
ブラック	22~24cm	44918
ナチュラルグレー	22~24cm	44919

※「オルガヘキサ」をマイクロレベルに粉碎し、生地に含有しています。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。



ライベージュ

- 新商品は発売日前より予約注文の受付を行っております。
- 商品のカラーは印刷の関係でテラシと異なる場合があります。
- 予告なしに商品の仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
- 商品により、一部品切れになる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- コーディネートに使用しているもので、商品名の付いていないものはすべて参考商品です。
- 画面上のマークのある商品につきましては、商品がなくなり次第、販売を終了させていただきます。
- お買い上げの際は、特定商取引法にもとづく書面をお受け取りください。

お問い合わせ・ご注文、お待ちしております。

POLA www.pola.co.jp 0120-117111
(株)ポーラ 〒141-8523 東京都品川区西五反田2-2-3



2025年2月 発行 有効期限 2025.8末

SPECIAL COLLECTION 2025 POLA WELLNESS SPRING & SUMMER

夏冷えからからだを守って
さわやかにめぐらせる
オルガヘキサ サマーメンテナンス

POLA

ORGAHEXA SUMMER MAINTENANCE

未来の不調につながる夏冷えをセルフケア 体感は涼しく、からだは冷やさない 新オルガヘキサ サマーメンテナンス

猛暑下の過剰な冷房による夏冷え、屋内外の寒暖差からからだを守る新アイテムが登場。夏冷えは気づかないうちに進行して冬の冷えにも悪影響を与えともいわれています。お出かけに、旅行に、通勤に、そしておうちでも、オルガヘキサで自衛していつも冷やさず心地よく過ごしましょう。



温度も湿度も肌ざわりも快適
天然由来の高機能素材をハイブリッド

オルガヘキサ (炭)



特殊な技術で繊維をそのまま炭化した炭100%素材。しなやかに軽く、炭が持つ遠赤外線放射効果で血流をめぐらせ、滞りを流す。体内の熱を循環させる機能も。

和紙



多孔質繊維で、抜群の通気・吸湿性を持つ。暑い季節でも熱がこもりにくく、除湿効果も高い。天然由来の高機能で、湿度の高い日本の夏を快適に。

手軽に携帯、気軽に着脱
ちよい足し夏冷え対策

めぐり 除湿 涼感



首・肩を冷房冷えから守って
汗ばも背中サラリ
コンパクトに携帯できるのも便利

5月2日 発売
NEW

K 154
オルガヘキサ サマーメンテナンス
ショルダーサーキュラー
¥10,450 (税込)

素材 / 綿85%・分類外繊維 (和紙)9%・ポリエステル6%
日本製

色	サイズ	商品番号
ナチュラルグレー	フリー	45032

寸法表 (cm)

寸法	フリー
肩幅	42
胸囲	100 (79-101)
袖丈	69.5

※「オルガヘキサ」をミクロンレベルに粉碎し、生地含有しています。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。

速乾性 抗菌 防臭 消臭 調湿 洗濯機OK!



上部はめぐりを整えるオルガヘキサ加工糸。下部は通気性や除湿に優れた和紙糸



熱や湿気をこもらせず、
お腹まわりをやさしく包んで冷え対策

5月2日 発売
NEW

K 155
オルガヘキサ サマーメンテナンス
ボディサーキュラー
¥5,940 (税込)

素材 / ポリエステル47%・レーヨン22%・綿14%・ナイロン9%・分類外繊維 (和紙)7%・ポリウレタン1%
日本製

色	サイズ	商品番号
ナチュラルグレー	フリー	45033

※丈: 30cm
※許容範囲: 58-105cm
※「オルガヘキサ」をミクロンレベルに粉碎し、生地含有しています。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。

速乾性 抗菌 防臭 消臭 調湿 洗濯機OK!



脚・腕の冷え対策に
肌に貼りつかず、締めつけず
さわやかにめぐらせる

5月2日 発売
NEW

K 156
オルガヘキサ サマーメンテナンス
アーム&レッグサーキュラー
¥3,520 (税込)

素材 / ポリエステル47%・レーヨン22%・綿14%・ナイロン9%・分類外繊維 (和紙)7%・ポリウレタン1%
日本製

色	サイズ	商品番号
ナチュラルグレー	フリー	45034

※丈: 42.5cm
※許容範囲: 20-40cm
※「オルガヘキサ」をミクロンレベルに粉碎し、生地含有しています。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。

速乾性 抗菌 防臭 消臭 調湿 洗濯機OK!



寝苦しさからも冷房冷えからも からだを守るオルガヘキサの快眠寝具

めぐり 除湿 涼感



頭まわりの汗や湿気をキャッチして、素早く放出
ミネラルパウダーで気になるニオイもすっきり消臭

5月2日 発売
NEW

HL 283
オルガヘキサ サマーメンテナンス 枕カバー
¥11,000 (税込)

素材 / 綿85%・分類外繊維 (和紙) 15%
裏部分: ポリエステル65%・綿35%
日本製

色	サイズ	商品番号
ナチュラルグレー	シングル (135×190cm)	44911
ナチュラルグレー	ダブル (135×205cm)	44912

※「オルガヘキサ」[海洋由来ミネラル]をミクロンレベルに粉碎し、生地含有しています。
※洗濯機の手洗いコースで洗えます。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。

速乾性 抗菌 防臭 消臭 調湿 洗濯機OK!

抜群の通気性と除湿機能で、
暑さによる寝苦しさも、手足の冷えも忘れて、
朝までぐっすり

5月2日 発売
NEW

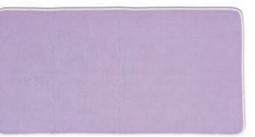
HL 284
オルガヘキサ サマーメンテナンス ガーゼケット
¥37,400 (税込)

素材 / 綿70%・ポリエステル15%・分類外繊維 (和紙) 15%
日本製

色	サイズ	商品番号
ナチュラルグレー	シングル (135×190cm)	44911
ナチュラルグレー	ダブル (135×205cm)	44912

※「オルガヘキサ」[海洋由来ミネラル]をミクロンレベルに粉碎し、生地含有しています。
※洗濯機の手洗いコースで洗えます。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。

速乾性 抗菌 防臭 消臭 調湿 洗濯機OK!



寝返りを打った時に感じる涼感
表面に付けた凹凸が、熱と湿度を逃がして
心地よい寝床環境へ

5月2日 発売
NEW

HL 285
オルガヘキサ サマーメンテナンス ハニカム織りパッドシート
¥38,500 (税込) (シングル)
¥47,300 (税込) (セミダブル)
¥56,100 (税込) (ダブル)

素材 / 綿90%・分類外繊維 (和紙)10%
日本製

色	サイズ	商品番号
ナチュラルグレー	シングル (約100×205cm)	44912
ナチュラルグレー	セミダブル (約120×205cm)	44913
ナチュラルグレー	ダブル (約140×205cm)	44914

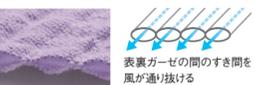
※「オルガヘキサ」[海洋由来ミネラル]をミクロンレベルに粉碎し、生地含有しています。
※洗濯機の手洗いコースで洗えます。
※素材の特性上、お取り扱いの際は生地の引っかきにご注意ください。

速乾性 抗菌 防臭 消臭 調湿 洗濯機OK!

ハニカム織り生地
肌との接地面が少ないハニカム構造。ハニカムの中心に通気口が並び、寝床内の過剰な湿気と熱を放出・拡散



表裏ガーゼの間のすき間を風が通り抜ける



枕カバー・ガーゼケット・共通生地面