安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.５４（３月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、冷え性です。

冷え症の原因

冬場にある程度手先や足先が冷たくなるのは、当然のことです。ところが外気温によって冷やされる程度ではなく、手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚があるときに、冷え症と呼びます。夏なのにからだが冷えている、あるいはからだが冷たいと感じている症状などもそうです。からだの中から冷えるため、少しからだを動かしたくらいでは、なかなか温まらないのです。冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。

自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。こうして、夏でも冷え症になるのです。

皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などでからだを締めつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

筋肉の量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

女性ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり、更年期になったりすると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。

冷えの原因

手足に特に冷えを感じるわけは、私たちのからだは、重要な臓器が集まるからだの中心部を一定の温度（通常は 37 度前後）に保とうとしています。 特に寒いときは、からだの中心部に血液を集めて、体温を維持しようとします。そのため末端である手先や足先には血液が行き渡りにくくなり、温度が下がりやすくなって、冷えを強く感じるようになるのです。

からだの内側から温めて、ビタミン補給を

冷えを予防するには、からだを内側から温め、血行をよくし、自律神経をきちんと機能させておくことも大切です。具体的には以下のことなどを心がけましょう。

からだを温め、血行をよくする食事をとる

からだを冷やすような冷菓や、栄養バランスの偏りがちなインスタント食品などの食べ物は控え、ビタミン E、C、B1、パントテン酸、良質のタンパク質などを積極的にとりましょう。

ビタミン E……抹消の血管を拡張させて血行をよくし、女性ホルモンの分泌を調整：ウナギ、アーモンド、落花生、卵黄など。

ビタミン C……貧血予防になる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持：かんきつ類、緑黄色野菜など。

ビタミン B1……代謝を促進し、からだを動かすエネルギーを産生する：豚肉、大豆、卵など。

パントテン酸……代謝を促進し、自律神経を活性化させる：レバー、大豆など。

良質のタンパク質……熱エネルギーとなり、神経機能を保持する：大豆製品、魚など。

生活習慣を改善する

入浴の仕方を変えましょう。(熱めの風呂にさっと入るのではなく、38～40 度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかる方がからだの中からじっくりと温まる。足首から下の部分浴も効果的。) 頭寒足熱を心がけましょう。(下半身を厚着にし、上半身は首周り以外、比較的薄着を心がける。暖房も、エアコンより下半身が温まる床暖房やコタツの方が理想的。) 無理なダイエットをしないようにしましょう。血液の循環を悪くするたばこは控えましょう。規則正しい生活をして、十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。血液の流れをよくするため、からだを締めつけない衣服、靴にしましょう。

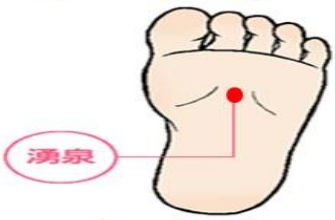
生活習慣の改善

筋肉量をアップさせる。1 日 30 分以上歩きましょう。脚には一般的に全身の約 7 割の筋肉が集中しているので、特に下半身を動かすストレッチやスクワット運動などの筋肉トレーニングなどは効果的です。適度な運動は筋肉量アップとともに、自律神経の機能を高める効果があるので、習慣にしましょう。

【冷え性に効く足のツボ】

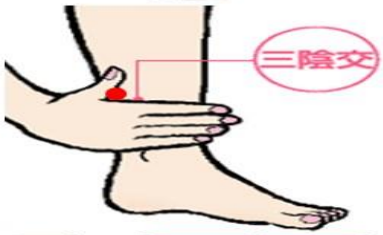
①湧泉(ゆうせん)

足の裏で足指を曲げた時にくぼみができる所にある。



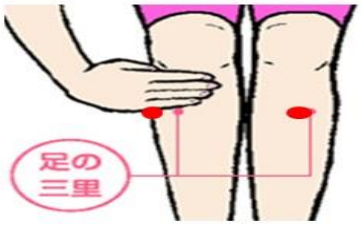
②三陰交(さんいんこう)

内くるぶしから指4本をあて、4本目の指のすぐ上にある。生理不順にも効果がある。



③足三里(あしさんり)

膝を折り曲げ、膝の皿の外側のくぼみから指4本分下にある。足の疲れ等に効果がある。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)