

冷え症が増えています！



こんな自覚症状ありませんか？
寒いわけでもないのに手足が冷たい。布団に入っても手足が冷えて眠れない。お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう。厚着をしても体が冷える。便秘や下痢になりやすい。何をしても痩せない。こんなことがあつたら、冷え症の可能性があります！

冷え症の原因

冷え症とは、血液の流れが悪いため毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮し、そのために手足などが冷えてしまう状態のことです。気温とは関係なく体が温まらないので、真夏であっても冷え症の症状は出ます。冷え症には日々の生活習慣が大きくかわっています。その主な原因をいくつか挙げてみましょう。



・運動不足

運動不足は身体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くする原因となります。また、筋肉量が少なくと体内で熱を生産することが出来ず、うまく体を温められません。特に女性の場合、男性よりも筋肉量が少ないので熱を作りにくく冷えやすい体質だと言えるでしょう。

・食生活の乱れ

冷たい飲食物や甘い物、ファストフードやスナック菓子を食べすぎることや、無理な食事制限を伴うダイエットによるミネラル・ビタミン不足に陥ること、体を冷やし、血液を下ドロドロにして循環を悪くする原因となります。



・ストレス

過度のストレスをため込むと、末端の血流が悪くなり血行不良を引き起こします。緊張状態が続くと交感神経が長時間働き、自律神経のバランスが崩れてしまいます。

・自律神経の乱れ

自律神経は、体内での体温調節の役割を担っています。暑くなると血管を拡げて体温を逃がし、寒くなると血管を縮めて体温を逃がさないようにするのです。しかし、現代の冷暖房が整った住環境の中では、「暑い」「寒い」の感覚が鈍くなり体温調節の機能がうまく働かなくなってしまう。それが毛細血管を収縮させ、冷えの原因となるのです。



・喫煙

タバコは急激に血管を収縮させてしまい、血液の流れを悪くするとともに、基礎代謝も低下させ、冷えに結びつきます。

・便秘

便秘は腸内でぜん動運動が行われていないということ、基礎代謝も低くなります。

冷え症の治療法

薬物治療であれば、西洋薬ではビタミンE投与で血行改善、東洋医学では漢方薬を使用します。漢方薬は、患者さんの症状により選択します。

冷え症の改善方法

・入浴・半身浴

シャワーではなく、お風呂にたっぷり体を温めるのが冷え性改善に最も良い方法のひとつです。38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に入浴しましょう。じんわり汗をかきくらいまで、少し長めに湯につかると良いでしょう。



・適度な運動

血液の流れを良くする為には新陳代謝を促進することです。新陳代謝を促進するのに最も効果があるのが運動です。毎日の生活の中で、少し歩く量を増やしたり、仕事や家事の合間に簡単なストレッチをするだけでも十分です。特に、就寝前のストレッチは、血行が良くなって体温が上がり、ぐっすり

と眠ることができるよう。普段の生活で少し体を動かすことを意識しながら生活してみてください。



・食べ物

身体を温める食べ物、身体を冷やす食べ物、どちらにも属さない食べ物があります。

◎身体を温める食べ物

生姜、ネギ、にんにく、大根、ごぼうなどの根菜類、胡麻、黒豆、あずきなど。

◎身体を冷やす食べ物

トマト、きゅうり、なす。生で食べられる野菜。砂糖や合成甘味料など。バターやマーガリンなどの柔らかい物。スナック菓子、チョコレートなど。



しかし、冷感性だからと言って、身体を温める食べ物だけを食べれば良いというわけではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。身体を冷やす食べ物を摂る場合には、加熱したり、身体を温める食べ物と一緒に摂りましょう。

HP 参考資料 横浜血管クリニック (坂部)

お部屋でできるストレッチ



一年の中でも特に冷え込むこの季節、出かけるのも億劫で、家の中でゴロゴロ、運動不足が続いて体重が…という人もいるかもしれません。

今回はお部屋で簡単にできるストレッチと、ストレッチを行う時のポイントをご紹介します。

長時間のデスクワークでなやまずい「首」「効ストレッチ

① 手の平で頭またはお尻を後ろに強く押す
30秒間キープ
首は動かさない
胸はピンとはる



② 右手の平で耳の上を左に強く押す



③ 左手の平で耳の上を右に強く押す



④ 頭の後で両手を組み、前や左右に強く押す
30秒間キープ



ストレッチの5原則

- 1 時間を20秒以上かけて伸ばすこと
最初の5〜10秒は体が伸縮度を調節する「準備の時間」だからです。
- 2 伸ばす部位を意識すること
部位を意識するにより神経や関節の調和をより機能的に高めます。
- 3 痛くなく気持ちよい程度に伸ばす
痛いほど伸ばすと、かえって筋が硬直してしまう効果が低くなります。
- 4 呼吸を止めないこと
呼吸が止まってしまうと血圧上昇が起る場があります。
- 5 目的に応じて適切に部位を選び、部位に応じて適切な運動を選び、効率よく運動しましょう。

肩の疲れや「こ」、姿勢の改善にタオルを使った背中のストレッチ

① タオルを肩幅に開いて持ち、体を左右に曲げ、体の側面を伸ばす



② 背中を丸めながら腕を体の前に下ろし、背中の筋肉を伸ばす



③ 腕を後ろに上げて伸ばし胸を開く

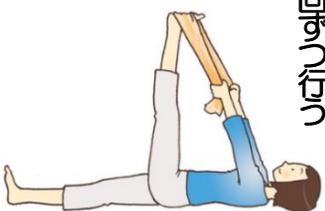


④ タオルの端を持ち、両側に開き、背中の筋肉をほぐす



足のむくみや冷えを予防する下半身の血流促進ストレッチ

① ベッドや布団に仰向きになり、膝を伸ばした状態で足を上げる



② タオルを足の裏に巻いて、引っ張る動作を左右1回ずつ行う

ストレッチの注意点

今回ご紹介したストレッチは、強度が低く動きの少ない安全な運動です。一方で、ストレッチは誰でも簡単に行うことができる運動と誤解されている面があります。

正しい方法で実施しなければ、十分な効果は期待できません。上記の5つの原則を守り、正しく実施に努めることが肝要です。

また健康づくりの運動として有酸素性運動や筋トレなどと併せて実施するよりも良い効果が期待できるでしょう。

参考文献

厚生労働省 HP
小学館 雑誌 oggi HP

(塩原)

編集後記

昨年の年末、大掃除も何とか終わり、さて実家に帰ろうかと思ったら、実家から「インフルエンザになったので、しばらく近づかないように」と連絡が…。幸い回復に向かっているという事で一安心したものの、さて、これから一体どうしたものかと途方に暮れてみました(暮れだけに)。

そんな折、近所の親戚の家に帰省避難している妹夫婦から「チビッ子2人の相手をして!!」と救いの手が…。そんな訳で、例年よりも賑やかな年越しとなりました。

新型コロナウイルスが世界的に感染拡大中とのニュースもあります。うがい・手洗い・マスクなど、日々の予防と健康管理を大切にしながら元気に春を待ちたいと思います。(塩原)

