

冷えないカラダ

冷やさないことが大切！



■ 冷え性とは ■

冷え性を医学的な言葉にすると・・・

「末梢血管（毛細血管）の血行障害」。手や足などの末端部分で血行が悪くなっているということです。

人間の体は、寒いと感じると毛細血管を収縮させて体温が外へ逃げないようにします。そして、ある程度の時間で今度は血液を送り込み、体表の温度が下がり過ぎないように調節されるはずなのです。ところが、そのように調節されず、いつまでも血管が収縮しているために冷たくなってしまうのが「冷え性」。それどころか、周囲が温かくなってもなかなか血管が広がらず、回復するのに時間がかかるのです。

● 冷え性に見られるの諸症状 ●


- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 朝起きられない |
| <input type="checkbox"/> イライラしやすい | <input type="checkbox"/> 胃腸が弱い |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 目の下のクマがとれない |
| <input type="checkbox"/> 動悸が起こることがある | <input type="checkbox"/> 立ったまま靴下が履けない |
| <input type="checkbox"/> よく頭痛が起きる | <input type="checkbox"/> 立ちくらみを起こす |
| <input type="checkbox"/> 肩こりに悩まされている | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 手足、腰が冷えるのに顔がほてる | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い |
| <input type="checkbox"/> 最近、汗をかきやすい | <input type="checkbox"/> 爪が白っぽい |
| <input type="checkbox"/> 憂鬱になることがある | <input type="checkbox"/> 偏食気味
(緑黄色野菜、レバーが苦手) |
| <input type="checkbox"/> トイレに近い | <input type="checkbox"/> 肌が荒れやすい |
| <input type="checkbox"/> 月経が不順 | <input type="checkbox"/> ダイエット中 |
| <input type="checkbox"/> 年齢は35～55才 | <input type="checkbox"/> 耳鳴りがすることがある |

宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 



冷え性の原因① 温度センサー異常

▼皮膚には温度を感知する神経が多数あり、その神経を介して「暑い」「寒い」といった情報が脳に伝えられます。

この温度を感知するセンサー(神経)の働きが鈍っているために、温度の情報を捕らえることができず、脳にも温度の情報が伝わらないため、体温調節ができずに冷え性になってしまいます。

■どうして神経の働きが鈍ってしまうの？

冷暖房

冷暖房の室内と外の温度差の激しい所を行き来していると、皮膚の温度感应能力が低下してしまうため。

食べ物

季節にかかわらず、冷たい食べ物や温かい食べ物を摂るため、皮膚同様、内臓内の温度感应能力が低下してしまうため。



ハイヒール

足に合わないハイヒールによって変形し、足先の温度を感知する神経能力が低下してしまうため。

(2)



冷え性の原因② 血液の問題

▼血液が体のすみずみまで行き届かない、などといった血行不良の問題も冷え性の原因の1つです。

■どうして血液が行き届かないの？

低血圧

心臓の血液を送り出すポンプの役割が弱く、すみずみまで血液が行き届かないため。

貧血

血液中の酸素不足。そのため、良質の血液が行き届かないため。



動脈硬化

動脈硬化で血管が細く、すみずみまで血液が行き届かないため。

血管収縮

タバコのニコチンの影響による血管収縮によって、血液が行き届かないため。

衣類

衣類がきつすぎたり、締めすぎたりする事によって血液がすみずみまで行き届かないため。



(3)



冷え性の原因③ 自律神経の異常

▼自分で意識することなく、体を正常な状態に維持するよう働く神経が自律神経。例えば、「眩しい所に行くと瞳孔が閉じる」や「ご飯を食べると胃が動き出す」のも自律神経の働きです。毛細血管の「拡張」「収縮」を支配しているのも自律神経の働きで、この働きが何らかの形で阻害される事によって冷え性を起こしてしまいます。

■どうして自律神経が働かないの？

ストレス

自律神経は、喜怒哀楽などの感情をコントロールする神経中枢の影響を受けているため、強いストレスが続くと上手く機能しなくなることがあるため。

不規則な生活

寝不足や暴飲暴食も自律神経の働きに支障をきたすため。

ホルモン

自律神経は、女性ホルモンの分泌をコントロールする神経とも密接な関係があり、妊娠・出産・更年期などホルモンバランスの変調により自律神経のバランスも崩れるため。

(4)



■冷えるとなどうなるの？

●免疫力が低下する●

体は熱を産生することで外部からの細菌侵入を防いだり、体内の細菌バランスを保っています。しかし、体温が低下することでリンパ球が活性化されず、細菌と戦えないため風邪や感染症にかかりやすくなったり、アレルギーになりやすくなります。

●基礎代謝が低下して…●

基礎代謝が低下することで、エネルギー産生が減り、脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなります。また、消化能力も落ちるため、胃腸の調子も悪くなり、肌荒れ、便秘などのあらゆる不定愁訴も出やすくなります。

●体内酵素活性が低下する●

細胞が代謝するには37度前後が最適であるのに、低体温により酵素が上手に働かず、栄養素が十分に吸収されないため疲れやすくなります。また、神経やホルモンのバランスが崩れるため、免疫や自己治癒力が弱まり、生命維持活動に支障をきたします。

その他

- ◆ 肩こり
- ◆ 頭痛
- ◆ 腰痛
- ◆ 痔
- ◆ 不妊症
- ◆ 神経痛
- ◆ リュウマチ
- ◆ 尿道炎
- ◆ 夜尿症
- ◆ しもやけ

これらの症状には冷えが原因の場合もあるので要注意！

(5)

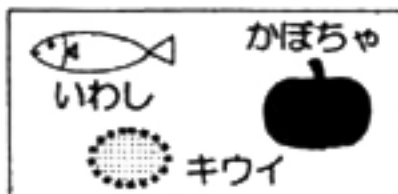
簡単なことから始めましょう！

冷え性対策

😊 食べ物(体の中から温める)

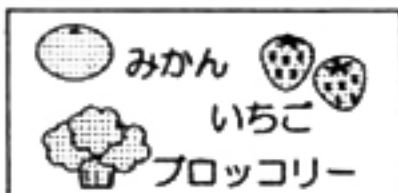
ビタミンE

血行を良くし、ホルモン分泌を調整する働きがある。



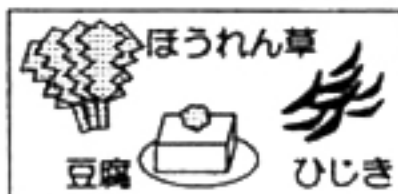
ビタミンC

鉄分の吸収を促進。毛細血管の機能を保持する働きがある。



鉄

貧血のほとんどが鉄欠乏性貧血。鉄分を積極的に摂取しましょう。



■ 冷え性に効果的な食品

香辛料

とうがらし・にんにく・しょうがなど。血管を拡張したり、脂肪を燃ややすくして体温を上げる働きがある。

ねぎ

冷え性に効く野菜の代表格。玉ねぎも◎

お酒

血行を良くし、体温を上昇させる働きがある。ビールなど冷たいものは逆効果のため、熱燗やお湯割りにしましょう。ただし、飲み過ぎには注意。

❄️ 甘いものは体を冷やし、血中の糖や中性脂肪を増加させ、血行を悪くするので控えましょう。

😊 お風呂

■ 低温長時間入浴 ⇒ 「半身浴」

40度くらいの湯船に、20～30分間ゆっくりつかり、体の芯から温めましょう。入浴中は、肩が冷えないようにタオルをかけたり、かけ湯をしましょう。

❄️ お風呂から出たら湯冷めをしないようにしましょう。

😊 運動

■ ウォーキングが効果的

運動をすると血液循環が良くなり、冷え性の大きな要因であるうっ血が少なくなります。また、冷えにくく温まりやすい体をつくり、自律神経の働きも良くします。一番手軽なウォーキングやエレベーターを使わず階段を利用するなど適度な運動を取り入れましょう。

😊 生活習慣の改善

■ 早寝・早起きが基本

睡眠不足や不規則な生活はストレスがたまる元。また、自律神経のバランスも崩れるため、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。

😊 服装

■ ゆったりリラックス、しっかり保温！

外出時は、マフラー・手袋をし、体を締め付けない服装をし、適度に通気性・吸水性のある素材を選びましょう。