

冷えは万病のもと

京都メディカルクラブ 専任看護師 堀之内里美

古来から「冷えは万病のもと」と言われています。

この時期、手足が冷えて寝られないという方も多いのではないのでしょうか。冷えは、慢性的な疲労感・腰痛・肩こり・便秘などさまざまな悪影響を及ぼします。

平均体温が1℃下がると免疫力は約37%低下すると言われており、反対に平均体温が1℃上昇すると免疫力は60%活性化すると言われています。また、ガン細胞は35℃代の低体温でもっとも活発に増殖することが分かっています。平均体温を高めることが健康維持には不可欠ですね。

では、なぜ体は冷えてしまうのでしょうか？
その原因として、以下のことが挙げられます。

- 自立神経失調
自立神経には交感神経と副交感神経があり、血管を収縮させて体温調節を行っています。しかし、ストレスや睡眠不足・エアコンの中に常にいる環境化では、自立神経のバランスが乱れてしまいます。
- ホルモンバランスの乱れ
年齢的要因や環境。また、女性は生理周期で変動します。
- ポンプ作用低下
心臓のポンプ作用が低下すると、血液のめぐりが滞ります。
ポンプ作用を補佐してくれるのが筋肉です。筋肉が収縮することで、血液が心臓に戻る後押しをしてくれます。筋肉が弱っている人は、血液が滞る原因となります。
- 無理なダイエットや偏食などでの貧血
- 冷たい食品や体を冷やす食品の摂取で体内からの冷え

では、冷えはどのように改善することができるのでしょうか？
その対策をご紹介します。

☆適度な運動

運動することで血液のめぐりがよくなるだけでなく、筋肉が付くことで心臓のポンプ作用を補助してくれます。また、筋肉は基礎代謝を向上させるためエネルギー（熱）を放出し、体温を上げます。

☆体の中から温める

旬の野菜や寒い地方で採れる食物は体を温めます。温かく加工してから摂取して中から温めましょう。

☆お風呂でポカポカ

- ぬるめのお湯で半身浴（38℃～40℃のお湯に15分以上。）
- 温冷浴（お風呂に浸かり温まったら、次に足首・手首に冷たい水をかけます。これを繰り返すことにより、血管が収縮し熱を蓄えることができ、自立神経のバランスを整える効果もあります。）

☆むくみを解消

むくみとは血液のめぐりが悪くなり、水分が溜まっている状態です。むくみが気になる方は是非お試しください。

- 抹消から中枢に向かって（心臓に向かって）マッサージ。
- 仰向けに寝て、腕と足を床と垂直になるように上げ、ブラブラ揺らす、ゴキブリ体操。
- いつでもどこでも、足首の屈伸やつま先立ち。

☆体の外からポカポカ

お腹・腰・太もも・お尻などにある大きな筋肉を湯たんぽなどで温める。また、首は表面にちかいところに大きな血管が通っているので、首まわりを温めることは効果的です。

☆冷えに効果があるツボ



<三陰交>足の内くるぶしから指4本分上、すね骨のすぐ後ろにあります。
軽い痛みを感じる場所です。



<血海>膝を伸ばした状態で、膝の内側、膝の皿から2.5cm上がった辺りにあります。大腿骨のすぐ脇の痛みを感じる場所です。

冷えをなくして、寒い冬も元気に過ごしましょう！