

冷え性対策



NO、84

「冷え性」は病気として扱われていませんが、合せて医学的にいえば、「末梢血管の血行障害」といわれています。自分ではなかなか気付かないものです。体の末梢部分(手足など)の血流が悪くなって、皮膚に来る血液が不足している状態です。長く続くと手足や腰など、部分的なところが冷たく不快に感じられます。この状態が続くこと、これが「冷え性」といわれるものです。

●「冷え性の症状」

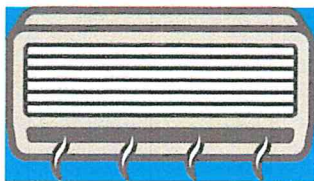
手足のしびれ、頭痛、肩こり、めまい、胃もたれ、疲労感、不眠、足がつるなど体に様々な変調をきたします。冷えは現代人の健康におおきくかわります。



こんなことはございませんか？

顔が火照って、冷やすと気持ちがいい。おへそssの下をじかに触ってみると冷たいなど、冷えからくるものです。

大成会広報室



ストレス解消

●とらえどころのない病気「冷え性」

- ◎ 最近増えているのはエアコンや仕事、人間関係による「ストレス」の冷えです。
- ◎ 自律神経失調症による冷え
- ◎ キツイ下着による体温調節の不備など

冷えは体温調節がうまくいかず、血管が収縮したまま回復することができないでいると、冷たくなってしまいます。

●冷えの原因

- 1、運動不足
(新陳代謝が悪く、エネルギーが燃えにくい。)
- 2、手足や腰が冷えているのに顔が火照る。
- 3、体温調節機能が落ちている(自律神経失調症)
- 4、鉄欠乏性貧血
血液中の酵素の量が不足しているため、うまく栄養分が燃焼されない。(全身の冷えがおこる)
- 5、ホルモンバランスによる冷え(思春期、更年期、妊娠、出産など)
- 6、冷え性は女性のほうが多い。(男性に比べて筋肉の力が弱い。低血圧の人が多い)



筋肉トレーニング

● 冷え性の解消方法

- ◎ 冷暖房に管理されるのではなく、汗をかきましょう。
(エアコンの温度設定は夏は25~27℃、冬は22~24℃くらいにし、冷やし過ぎないようにしましょう)
- ◎ 運動を心がけ新陳代謝を高めましょう。
筋肉量(特に下部の筋肉)アップをしましょう。
(ウォーキングや階段を使用したり、こまめに動く)
- ◎ 下着などの締めつけに注意しましょう。
(締め付けは血液循環を悪くします)
- ◎ 入浴はぬるめのお湯(38℃)で半身浴30分位をお勧めします。(炭酸ガスや硫酸ナトリウム系の入浴剤を使用すると温まります)
- ◎ 体の温まる食事を心がけましょう。

体が温まる食物いろいろ

