

冷え性について



冷え性は「手足や腰が冷える」だけではなく、冷え性が原因となって肩こり、腰痛、不眠、手足のむくみ、肌荒れなど、さまざまなトラブルを引き起こします。

また、心臓病、糖尿病、腎炎、卵巣機能障害、貧血などの病気が原因で、冷えが体にあらわれているケースもあります。つまり、「冷えはあらゆる不調・病気のサイン」ともいえるのです。



冷え性の原因ってなに？！

最近もっとも多いのは「自律神経のバランスの乱れ」から起こる冷え性といわれています。

(1) 血行不良

老化により動脈硬化が原因で血管が細くなると血行不良になります。また、運動不足や体を締め付けるような下着を着ていると、血流が不順になり冷え性の原因となります。

(2) 体温調整の異常

エアコンを使用して、室内外の温度差をあまり感じないような生活ばかりしていると、寒さに対する熱産生不足を引き起こし体温を調節する機能が低下してきます。

(3) 自律神経の異常

体温の調節は自律神経が担っていますが、ストレスが原因で交感神経に緊張が加わると血管が収縮し手足が冷えます。特に、女性は出産や閉経で自律神経のバランスを壊しやすいと言われています。

(4) 筋肉量の減少

筋肉は熱を作り出す源です。筋肉量が少なくなると熱産生量も減ってきます。無理なダイエットで筋肉量を減らさないよう注意しましょう。

～冷え性と関係のある病気～

「冷え性は万病の元」という言葉通り、冷え性をほおっておくと病気に発展することがあります。また、病気が原因で冷え性が体にあらわれているケースもあります。

★むくみ

むくみとは、血液や体液の循環が悪くなることで、体内の余分な水分が皮下細胞にたまった状態をいいます。

★肩こり

肩こりにはいろいろな原因が考えられます。体が冷えると、さまざまな部分に痛みやだるさを感じることがありますが、肩こりもまた、「冷え」が原因で起こることがあります。

★肌荒れ

冷えが原因で血液の流れが悪くなると、老廃物がうまく排出されなくなり、美肌を遠ざけてしまう要因に。

★貧血

冷えは、貧血には大敵といえます。めまい、立ちくらみだけが貧血の症状ではありません。体がだるい、頭痛、動悸、息切れ、めまい、疲れやすいといった症状も起こってきます。

★自律神経失調症

冷え性は自律神経失調症をより悪化させてしまうこともあります。また、自律神経失調症の症状のひとつが冷え性だといえるのです。