

冷え性とむくみ

冷え性の主な原因

体は自然に寒さを感じると手足の毛細血管が収縮し、熱が漏れるのを防ぐ「体温調節機能」が備わっています。夏など気温が高い時は、汗をかくなどして体も自然と熱を下げるように体温調節機能が働きます。しかし、アイスなどの冷たい食べ物をどんどん食べてしまったり、空調のきいた室内などで、体の水分バランスが崩れることが要因で冷えが行き過ぎてしまいます。便利になった生活環境により、**体温調節機能や特に皮膚の温度に対する適温能力が低下している**のも冷え性になる原因と言われています。他にも、**運動不足による筋力の低下**などがあげられています。

むくみの原因

むくみとは「**体内の組織などの血管の外に、余分な水分（血しょう成分）が溜まった状態**」のことをいいます。余分な水分が溜まるメカニズムについて説明します。体には動脈、静脈の二つの血管とリンパ管が張り巡らせています。心臓から送り出された血液は動脈を通り、血しょう成分が細胞間の細胞間液になって細胞に酸素や栄養を届けます。次に細胞で使われた後の二酸化炭素や老廃物を回収し、再び血しょう成分となり、静脈やリンパ管を通過して心臓に戻ります。このとき**静脈の働きが悪いとリンパに送られる細胞間液（血しょう成分）の量が増えスムーズに流れないことで細胞間液が血管に戻らず、余分な水分（血しょう成分）が溜まってしまふことによりむくみとなって現れます。**

冷えとむくみの関係

冷えると血管やリンパ管は細くなり、体の隅々まで血流が十分でない状態になります。血液が手先、足先などの体の末端まで十分届かないために栄養が行き渡らなくなり、また老廃物の回収ができなくなります。これによって心臓から遠い手先や足先から「**冷たくなる**」という症状が起こってきます。すると体はどんどん水分を溜め込みやすくなり、排出しにくくなった結果「**むくみ**」という症状につながります。

以上のように「**冷え性**」と「**むくみ**」は大きく関係していて、冷えの症状があると体はむくみやすいともいえます。

