

# 冷え症の原因と改善



どうして身体が冷えるの？

## 1. 自律神経の乱れ

自律神経はストレスや生活習慣の乱れの影響を受けやすく正しく働けなくなってしまうことがあります。自律神経の働きが乱れると内臓はそのときの状況に合わせて適切に働くことができず身体に様々な不調をもたらしてしまいます。自律神経が乱れることで身体は体温調整が上手く行えなくなってしまう、身体は常に冷えを感じるようになってしまいます。自律神経はストレスや生活習慣の乱れの影響を受けやすいと先ほどお伝えしましたが実はこの他にも冷え症に大きく関わる原因があります。

## 2. きつい靴下など衣類の締め付け

足やつま先が寒いからという理由でストッキングや靴下を履かれる方は多いと思いますがこれが逆効果になっている方がいます。キツイ衣服を着用するとそれだけで血流が妨げられてしまい身体の隅々まで血液が行き渡らなくなります。そうすると冷えに繋がり冷え症を悪化させてしまうと言われています。

## 3. 血液関係の疾患

冷え症の方で元々血液関係のご病気をお持ちの方は要注意です。特に低血圧や貧血をお持ちの方は冷え症になりやすいといわれています。

低血圧だと全身に血液を送る力が弱い可能性があります。冷えは血液が全身に上手く循環することで解消されると言われていますが血液を上手く送れないと冷えを強めてしまいます。貧血の場合は元々の血液量が少なく全身を循環させる血液が足りないため冷えを感じてしまうと言われています。

## 4. 筋肉の量が少ない

筋肉の量が少ないことや運動が不足している場合も冷えを招きやすいです。ふくらはぎの筋肉は第2の心臓と言われるぐらいに重要です。ふくらはぎの筋肉が働くことで足にたまっている血液が心臓に押し戻され血液が上手く全身を循環します。反対に足の筋肉が上手く働かないと足に溜まった血液を心臓に押し戻せず足の冷えやむくみにつながりやすいです。足の筋肉をしっかり働かせることで全身に血液が循環し体温が上昇すると言われています。

## 5. 食生活の乱れ

食生活の乱れは現代人の健康に大きく関わっています。冷えに関してもやはりこの食生活の問題が切り離せません。知らず知らずに内に身体を冷やす食べ物を取っていたりすることも多いです。

## ★冷え症の人にはこれがオススメ!!!

### 1. スクワット

1セットを10回として2~5セット休憩を挟みながら行う

### 2. つま先立ち

1セットを5~10回とし、5~10セット行います。1セットごとに休憩を挟みながら行うようにしてください。

## ★身体を温めてくれる2つの食材

代表的なものは生姜と塩です。この2つを積極的に食事に取り入れましょう。

生活習慣を見直すことで冷えの無い身体を取り戻す方もいます。是非この機会にあなたの生活習慣を見直し冷えの無い身体を取り戻して下さい。

