

# 冷えが引き起こす体の不調

冬になると特に、体の「冷え」を感じる方も多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」ともいわれ、不調の原因となります。体が冷える原因は日々の生活習慣と生活環境に関係してきます。

## 運動不足による筋肉の衰え

筋肉量が少ないと、体内で生み出せる熱も少なくなるため、体が冷えやすくなります。男性よりも女性の方が冷えを感じる人が多いのは、筋肉量の差も影響しています。

## ストレス過多、睡眠不足

生活習慣の乱れは自律神経のバランスが崩れる原因にもなります。

## 冷たい飲食物の摂りすぎ

体の中から冷えてしまうので注意が必要です。



## 冷えた体内で起こること

### 血流が悪くなる

体の冷えによって血管が収縮すると、血流が悪くなります。血液が滞ることで毛細血管まで温かい血液が流れず、手足が冷えてしまいます。まだ体は冷えると、内臓を先に温めようとするため、血液は体の中心に集中します。そのため、末端の手足に十分に熱が行き届かないというのも、手足の冷えが慢性化しがちな問題です。

### 老廃物が溜まる

冷えて血流が悪くなると代謝が低下し、体内に老廃物が溜まりやすくなります。肥満や生活習慣病の原因にもなりえます。

### 免疫力が低下する

体温が下がることによって、免疫力も低下してしまいます。冷えによって疲労を感じやすくなり、風邪をひきやすくなるのもこのためです。免疫力が低下したままだと、生活習慣病やアレルギーといった病気につながる可能性もあります。

## 体の冷えの予防策

適度な運動によって筋力をつけて血行を良くしたり、心身をリフレッシュさせて自律神経を整えたりすることが大切です。自律神経を整えるための運動としては、激しい運動ではなく、ストレッチや、呼吸を意識して無理なく続けるウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

## 体が冷えてしまった時の解消法

なるべく早く冷えを解消するためには、乱れてしまった自律神経を整え、血行を良くする必要があります。体の不調がある時に激しい運動することは難しいため、歩く時間を長くしてみたり、屈伸運動をしたりといった、軽めの運動で血行をよくしていきましょう。また、シャワーだけでなく、湯船にはいることも全身血流改善に効果的です。温かい食べ物を意識して食事に取り入れるようにしてみるのも良いでしょう。