



温かい体で冬を乗り切りましょう

今年も1年間で最も寒い時期「大寒」が到来しますが、この時期に気になるのが体の冷えです。冷えは末梢の血管が収縮し、皮膚にくる血液が不足している状態であり、体に様々な不調をもたらします。その症状は、頭痛、めまい、手足のしびれ、胃のもたれ、疲労感、不眠など実に多様です。冷え対策は万全でしょうか。

冷え性の原因は？

冷え性はなぜ起こるのでしょうか？その原因はいくつか存在しています。

まず考えられるのは、運動不足による筋肉の減少、ストレスなどによる自律神経の異常など生活習慣に大きく依存しています。また、冷たいものを飲んだり、身体を冷やすような食べ物といった食習慣により、内臓血流を低下させることも知られています。

また、身体が冷えると、体温を37度前後に保つために、四肢末端や皮膚表面の血管を収縮させることで熱の放散を防ぎ、中心温度を上げ、生命活動を維持するために必要な酵素や内臓の働きを維持するように働きます。そのため、身体が冷える冬場は特に冷えが多いのです。

このように冷えは生活習慣の表れであり、生活習慣の乱れが冷え性の原因と言っても過言ではないでしょう。以上のことから、冷え性の改善には生活の根底を見直すことが何よりも大切です。



毎日心がけたい、冷えを改善に導く5つの習慣

①温めるポイントは「のど」「肩甲骨まわり」「太もも」

マフラーなどでのどや首を温めると、体温の保持や自律神経を整えるのに効果的です。また、大きな筋肉のある肩甲骨まわりや太ももはもともと血流が盛んな部位なので、温めることで効率よく冷え改善につながります。

②入浴はシャワーで済ませず、湯船につかって

シャワーでは体表しか温まらないため、深部を通る血流を促進するにはやはり湯船に浸かることが大切です。心地よいと思う湯温でじんわりと、少し汗ばむくらいまで、を目安にしてみてください。



③体を温める“季節の食材”を取り入れる

旬の食材には、季節ごとに起こりやすい体調不良を整えてくれる効果があるとされています。秋冬なら人参やゴボウ、大根、カブなどの根野菜を意識して摂るとよいでしょう。

④甘いもの、冷たいものは控える

糖、特に精製された砂糖は摂り過ぎると体を冷やすと言われていきます。また、冷たいものの摂り過ぎも胃腸の消化活動を抑え、エネルギー源となる栄養の吸収が妨げられたり、自律神経のバランスを崩したりする原因となるため、冷えが気になる人は控えましょう。

⑤大きな関節を動かせば、末端もポカポカ

肩や股関節といった体の中でも大きな関節には、大きな筋肉や小さくても多くの筋肉がついており、血管も密に張り巡らされているため、こまめに動かすことで効率よく血流が促されます。



手足が冷えているからと言ってそこだけを温めても付け焼刃に。全身の冷えを改善することが、末端の冷えも含め気になる症状を根本的に和らげる近道となります。出来ることから続けて行きましょう。