

# 冷え性ってなに？

冬は寒さが増し、長時間外にいるとからだは冷え切って手先や足先が冷たくなるのは当然のことです。

冷え性とは一般的に、「手足や腰、下半身などがいつも冷たい症状、またはその体質」のことをいい、からだの他の部分は冷えていないのに、ある特定の部分だけが冷たさを感じるのも冷え性の症状です。

この冷え性は、言い換えると「血行不良」ともいえます。動脈硬化などにより毛細血管まで温かい血液が回らなかつたり、外の気温により毛細血管が縮んでしまい、元に戻らず血行が悪くなり血液の行き届きにくい手や足の先に影響がでて手先、足先などの体温を下げます。

「冷え性なのは体質だから」と諦めず、日常生活や食生活など、冷えの原因を作っている習慣を改め、冷え性体質を改善して行きましょう。

# 冷えは“万病のモト”

冷えは放置しておくとも、頭痛、腰痛、肩こり、生理不順などさまざまなからだの不調を引き起こすといわれています。高血圧の人は冷えから急に血圧が上昇することもあるので、日ごろから予防を心がけましょう。冷えを予防するには、からだを内側から温め、血行をよくし、自律神経をきちんと機能させておくことも大切です。



## 対策と改善方法

### ●ぬるめのお湯でじっくり温まろう

手軽にシャワーだけですませる人が増えていますが、からだの芯までは温まりません。ぬるめのお湯（40度以下）で「半身浴」をするのが効果的といわれています。

### ●おじぎ体操でからだのストレッチ

お腹に集まった血液を抹消に戻す体操です。足を肩幅に開き、気をつけの姿勢から10～15回ほどからだを深く曲げ、おじぎをします。単純ですが、からだの中心部の筋肉を動かすことで、腰をひねるよりも筋肉を大きく収縮させ、血液の巡りがよくなります。

