

冷え性対策

施術所
コラム

〈14〉

秋になり朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響で自律神経が乱れて、体がだるい、疲れやすい等のからだの不調が出てくる時期です。またこれから冬になり寒くなってくるとより顕著に冷え性の症状が出てくるので、今のうちからしっかり対策をしましょう。

■こんな自覚症状はありませんか？■

- ・常に手足が冷たい
- ・手足が冷えてなかなか寝付けない
- ・お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう
- ・厚着をしても体が冷える
- ・便秘や下痢になりやすい
- ・何をしても痩せない



冷えにはいくつかの種類があります。それぞれ改善方法や対策が違いますので、自分がどのタイプに当てはまるのかを知っておくと良いでしょう。

末端が冷えるタイプ

血液がドロドロだったり血管が細かったりして血行が悪い状態だと、血液が手足の末端部分まで届きません。だからと言って、手足だけを温めようとしてもこのタイプの冷え性は改善されません。なぜなら、人間の体はまず内臓を温めようとして、体の中心に血液を集中させます。

したがって、まずは腹巻などでお腹を温めて体全体に熱が行き渡るようにしてみましょう。



下半身が冷えるタイプ

このタイプは骨盤の歪みが原因である場合が多いです。姿勢の悪さや、同じ方向を向いての就寝、同じ方に足を組むことが原因で身体や骨盤が歪んでしまいます。すると下半身の血行が悪化し、代謝が悪くなってしまいます。さらにお尻や太ももに蓄積される老廃物がセルライトという固まりになってしまい、身体の冷えがますます酷くなります。

常に正しい姿勢を意識し、半身浴などで代謝を良くしていくように心がけましょう。



他のタイプや、改善方法もチェック！裏面へ

自律神経失調体質

ほとんどの方が、この自律神経失調体質に当てはまるのではないのでしょうか？自律神経は体の働きを一定に保ち、バランスを整えています。汗や温度調節もそうですが、胃の動きや目の動きなど自然なことも自律神経で制御されています。

これが乱れると、疲れが取れない、イライラする、胃がもたれる、肩が凝るなどの症状をひき起こします。

鉄分不足体質

女性になりがちです。ダイエットなどで食事を極端に減らすことで鉄分不足になります。女性は生理等もあり、特に鉄分を摂取しなくてはなりません。この状態が続けば、いずれ貧血を起こします。貧血は血液中の赤血球が少ない状態のことで、赤血球は酸素を運搬する役目を担っています。

つまり酸素を運搬する力がなくなった結果、疲れやすく手足が冷える状態を作ってしまうのです。



3 つの改善方法

入浴・半身浴

お風呂につかって体を温めるのが最も良い方法のひとつです。38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に、じんわり汗をかくくらいまで、少し長めにつかると良いでしょう。副交感神経が働いて血管が広がり、血行が良くなります。

リラックスして体の芯から温めましょう。



適度な運動

血液の流れを良くするためには新陳代謝を促進することです。新陳代謝を促進するのに最も効果があるのが運動です。毎日の生活の中で、少し歩く量を増やしたり、仕事や家事の合間に簡単なストレッチをするだけでも十分です。

特に就寝前のストレッチは、血行が良くなって体温が上がり、ぐっすりと眠ることができるでしょう。



食べ物

「陽性」の食べ物を取り入れ、血液循環を良くし、冷えを改善していきましょう。

身体を温める：
陽性の食べ物

生姜、ネギ、にんにく、ごぼうなどの根菜類。寒い土地で採れる野菜に多い。胡麻、黒豆、あずきなどの黒い物。



身体を冷やす：陰性の食べ物

トマトやきゅうりなど暑い土地で採れる野菜。土から上に実がなるもの、生で食べられる野菜。砂糖や合成甘味料などの白い物、水っぽいもの、バターやマーガリンなどの柔らかい物。スナック菓子、チョコレートなど。



どちらにも属さない：
中性の食べ物

冷やす事も温める事もせず、主食として適している。玄米、むぎなど。



しかし、冷え性だからと言って、陽性の食べ物だけを食えば良いというわけではありませんので注意して下さい。バランスの良い食事を心掛け、陰性の食べ物を摂る場合には、スープやみそ汁に入れるなど加熱して食べることをおすすめします。

※冷え性対策にはぜひ【手技療法】や【鍼灸治療】をおすすめします！