

冷え性を改善して健康でアクティブな毎日を・・・!!

手や足先の指の冷えでなかなか寝付けないことはありませんか？

西洋医学には『冷え症』という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる自覚症状があれば『冷え症』の病名で治療対象になります。

冷え症は腰痛、関節痛を併発したり、食欲不振、下痢、便秘など胃腸関連の病気を悪化させる場合があります。

●冷え性の原因

冷え性の原因ですが、そもそも冷え性には、手足などの末端が冷えるタイプ、下半身が冷えるタイプ、内臓が冷えるタイプの種類があります。

それぞれで原因は異なっているのですが、共通している主な原因は、ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや熱を作る筋肉量が少ないこと、きつい下着着用や靴による血行不良が上げられます。

●冷え性の改善方法

冷え性の改善には、身体を内側から温め（燃焼）血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣（ライフスタイル）を整えることが最も大切であり有効です。

1) 食事を工夫する

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると体を温める食材に変化するものもありますので調理してうまく取り入れましょう。また、肉類などに多く含まれるタンパク質は熱源となる筋肉を作るほか、シシヤモやタラコ、アボカド、アーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする作用があります。

2) 血行を改善する

血流を妨げるので、五体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。入浴は38～40℃くらいのぬるめの湯にゆっくりつかることで血行促進とリラックス効果が得られます。

熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まらず、血圧を急激に上昇させるので避けましょう。タバコは血管を収縮させ血液循環が悪くなるので禁煙しましょう。

3) 自律神経を整える生活習慣

十分に睡眠をとり心身を休めましょう。歩く習慣やストレッチなど、適度な運動を日常生活に取り入れましょう。筋肉量のアップにもつながります。スクワットやカーフ、レイズ(かかとの上げ下げ)などの筋トレは、鍛える筋肉が大きいので筋肉量を増やしやすいです。

ランニングなどの有酸素運動も血行を良くするので有効です。

サプリメントの服用と併せ以上のような取り組みを続けることで冷え性は改善できると思います。冷え症に悩んでいる方は生活に取り入れて改善に挑戦してはいかがでしょうか？