

温めているのに!?



# 冷え性



が改善しない原因

今年もまた寒い時期がやってきましたね。これからの時期のお悩みで圧倒的に多いのが『冷え性』です。「毎日ショウガを食べているのに」、「お風呂やコタツで温めているのに」、「ズボンや靴下を何枚も重ねているのに」、全身体が温まらない。こんな状態でお悩みではありませんか？  
今回の内容は、そんなあなたの冷え性改善のためのヒントにしていだければ幸いです。

## 1. 体を冷やす食材を食べている

体を温める効果がある食材として皆さんがよく知っている食材として、『しょうが』があると思います。実はこのしょうが、生のまま使うと体を逆に冷やしてしまいます。しょうがを使う際には、パウダー状の物や加熱して使うようにしてみてください。また、現代の食生活の中で特に注意が必要なものは、『小麦粉』と『白砂糖』です。パンやケーキなどのスイーツや麺類など、現代の食生活で口にする事がとても多い食材ですね。これらも体を冷やしてしまうので、冷え性の方は注意してください。



## 2. 睡眠不足・夜更かし

睡眠も冷え性と大きく関係します。睡眠の質が悪くなる事によって自律神経の乱れが起こり、それにより体温調整が上手くコントロールできなくなり、冷え性になりやすいです。  
※自律神経とは内臓の働きや代謝、体温などを常にコントロールしてくれる神経です。



## 4. 筋肉や関節が硬い

筋肉や関節の動きが硬くなると血管を締め付けて圧迫しやすくなります。例えば、長く正座をすると血流が悪くなり、足が冷たくなったり、しびれてきますよね。それと同様に、日頃から筋肉や関節が硬いと冷え性を引き起こします。冷え性改善のために色々やっても改善しない場合、ここが改善出来ていない人が多いです。この部分は冷え性改善の中でも、特に当院が皆さんのお力になれる一番得意なところです。



## 3. 物の力に頼りすぎる

コタツやストーブ、カイロなど、外部から温めてくれる物に頼りすぎていませんか？  
人の体は、本来自分で温める力を持っています。寒いと体を震わせたり、動かしたりして熱を作り出すのもその一つです。しかし、外部の物に頼りすぎると、自分で温める力が働かなくなり、物の力に頼らないと体を温められなくなってしまいます。外から温めてくれる物にサポートしてもらいながら、運動や体操などで体を動かして、自分が元々持っている温める力をしっかり取り戻していきましょう。

## 5. 運動不足

体を温めるためには血液を全身に送り出す事と、熱を作り出す事が大事です。体を温める食材を食べたり、外部から温めたりしてあげても、運動不足により心肺機能や筋力が低下していると、そもそも体温を上げる力が弱くなってしまいますので、一時的に体が温まってもすぐに冷えてしまいます。

