

寒い日が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

この季節、手足が冷たくてつらい思いをされている方がたくさんおられると思います。そんな辛い症状『冷え性』この症状は、人間の生命維持反応によっておこっているものなのです！！



今回の Rakuna 通信では、この冷え性が起こるメカニズムとその症状を予防する予防法について説明いたします。

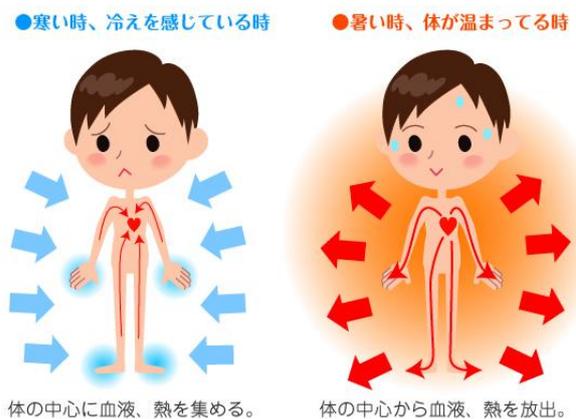
### 冷え性は、体内循環に切り替わるためおこっている!?

人間は、寒いと感じると、脳や内臓などの生命を司る大事な器官の温度を下げたくないとおもいます。そこで、手足に流れている血液をいったん遮断して、その分を、脳や内臓の方へ回します。この状態を、『体内循環』といいます。

こうすることで、体内温度を一定に保つことが可能となります。

しかしながら、この状態が長く続くと手足への血液量がいつまでたっても増えていかず、少し寒くなってくるとすぐに手足がキンキンに冷えてしまいます。

この状態になる事が一般的に『冷え性』と呼ばれています。



この『体内循環』の状態になると、寒い外から、温かい室内に入ってきたとしても、すぐには血液循環が元に戻らず、体内温度ばかり高くなってきてしまいます。この状態が『冷えのぼせ』と言う症状で、手足が冷たいのにやたら顔が暑かったりするのです。

この状態を予防するためには何が良いのか？いくつか対策を紹介したいと思います。

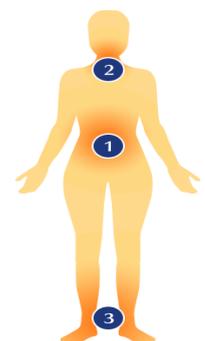
#### ① 身体を温める食材を積極的にとる。

身体を温める食材として、生姜やいも、レンコン、大根、ニンジンなど根菜が体温をたかめてくれる食材として注目されております。また、意外にも寒い時期に取れる食材にも効果があると言われ、リンゴやミカンなども効果的と言われています。



#### ② 熱を感知するポイントを冷やさず温める工夫をする。

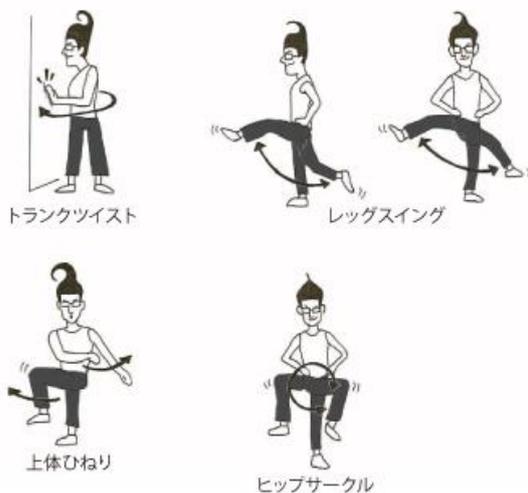
入浴によりじっくり温めることはもちろん効果的です。40℃ぐらいの温度で20分ぐらい入浴できると理想的と言われています。このほかにも、首の後、腰やお腹、足首などを温めると体が冷えにくいと言われています。



③ 運動により、血液循環をよくする。

運動をすることで全身循環になりやすいです。有酸素運動と呼ばれる軽い負荷で20分ぐらい運動が出来ると効果的と言われていますが、散歩やランニングなどこの寒い時期なかなか外で運動するのは抵抗がありますよね？

そんな方にはストレッチをお勧めします。ストレッチの中でも『ダイナミックストレッチ』と呼ばれる、同じ動作を繰り返し身体を動かしながら行うストレッチが効果的ですので室内で行っててください。



2 February 2020						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3 March 2020						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

土曜日の午後と日曜・祝日は休診日となります。

2月28日から3月1日まで院長が柔道の全日本合宿に参加するため休診となります。

よろしくお願い致します。