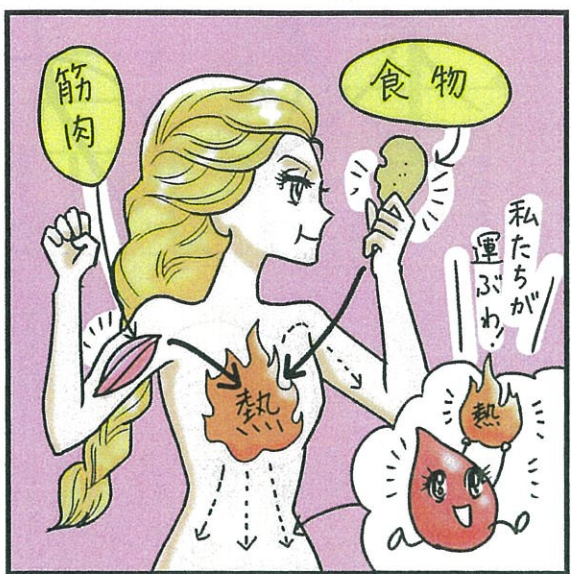


もう一度おさらい。冷えてって、実は血管の問題なんです。

point 1

血液は、体中に熱を運んでいる。

そもそも、なぜ冷えるのか。答えはズバリ、体を温める「熱」が行き届いていないから。熱は血液により全身に届けられる。血液が悪くなれば、熱も行き届かなくなるのだ。「ただし、冷え症の人も、基本的に、太い血管の血流は正常なレベルなので安心を。熱を全く運んでいない、ということはありません。問題は毛細血管。」

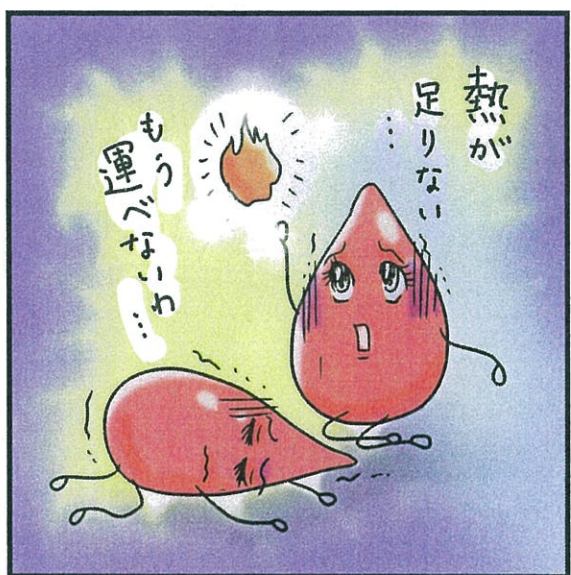


血液は、食物を摂取し消化する時に生じる熱や、筋肉を動かした時に生じる熱を運んでいる。末端の血流が悪いと、せっかく生じた熱が届かない。

point 2

運動不足、ダイエット… 私たちの体は熱が足りない。

熱を運ぶ血液の流れが悪いことだけが、問題ではない。そもそも、その「熱」自体が足りない人が多いのだから。「熱は、運動したり食べ物を摂取したりすることで生まれます。運動不足や、過度なダイエットによる食事制限が原因で、十分な熱が産生されず、体が「熱不足」の状態になってしまう。いくら血流を促しても、運ぶ熱が

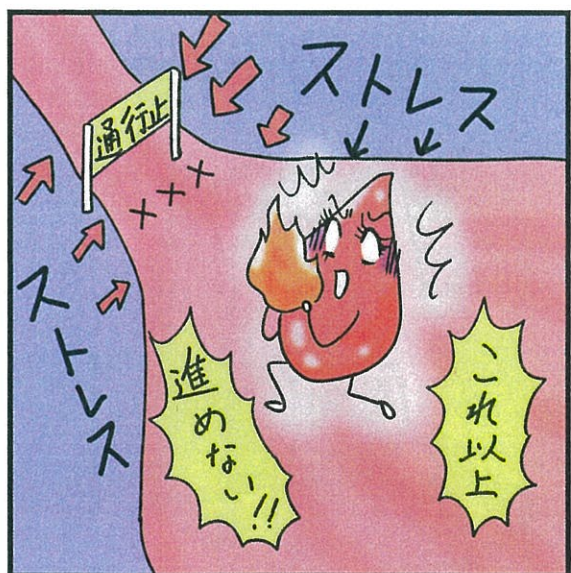


熱が足りなければ体は冷えるばかり。適度な運動とバランスの良い食事を続けて、血液に運んでもらうべく、熱をしっかり作り出そう。

point 3

ストレスの影響で、血の巡りも悪くなっている。

冷えとストレスの関係は、思っているよりも深い。「手足などの末端に集まる毛細血管は、自律神経がコントロールしています。ストレスなどによって自律神経が乱れると、毛細血管が収縮し、血流が悪くなると熱が運ばれません。ストレスフリーな生活を心がけること、冷えの改善・予防に大切で」

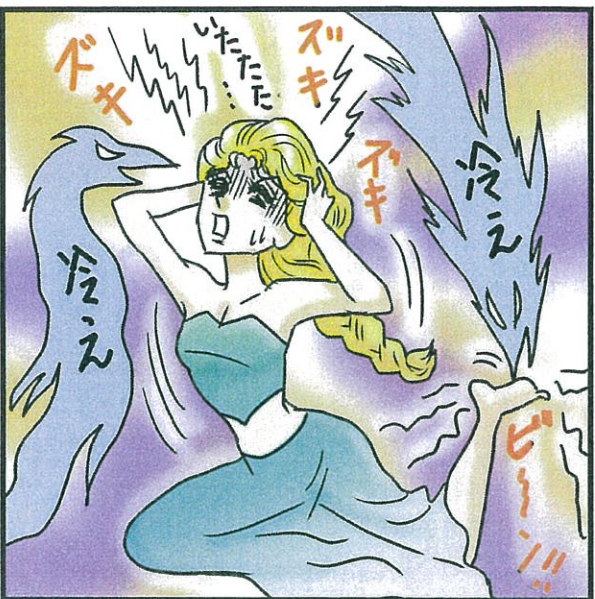


血液が熱を運ぼうとしても、道が狭くて運べない状態！ストレスを溜めないようにし、血液がスムーズに進める広い道を確保してあげることが大切。

point 4

パワーが足りないところに、冷えは忍び寄る。

東洋医学には、冷えだけでなく、暑さや湿気、乾燥などから身を守る「衛気」というバリアが体に備わっているとされている。バリアの厚さは日によって変わり、体調を崩すと、それが薄くなり、すぐに冷えが入り込んでくるそう。「お腹を壊したり、咳が出たり」；パワーが不足した部位は血流が滞りがちなので、冷えが忍び



血流が滞るところから冷えは入ってきて、頭痛、肩こりなどさまざまな不調が現れる。ソックときたら、バリアが薄くなっているのかも。

point 5

鍵は、血管を広げ、血を巡らせること。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つに分けられる。交感神経が働きすぎて、ぎゅっと収縮してしまった血管を広げるには、副交感神経にアプローチすることが重要。「38℃〜40℃のぬるめのお湯に20〜30分ほどのんびり入ったり、少し汗をかくような運動をしたりすると、副交感神経が動いて血管が拡がり、全身に血が巡り



ゆったりとした服装で、体もリラックスした状態だと、血液もスムーズに流れる。ストレスは冷えの大敵。十分な休息と適度な運動を心がけて。

point 6

冷えに無自覚なまままできると早く老ける…!?

東洋医学では、体の成長や発育、生殖にかかわるエネルギーを「腎気」と呼んでいる。腎気は、冷えの影響を受けやすい。「女性の腎気は7年周期で変化します。腎気は生まれてから急激に増え、28歳でピークに達します。腎気が緩やかに低下する20代後半からは、無理をすると回復が遅くなってしまつと実感することが多くなります。しか



冷えを感じていてもなんとか生活はできるもの。だから、つついっ放っておく人も多い。冷えは体を守るセンサー。冷えを感じたらしっかりケア!