

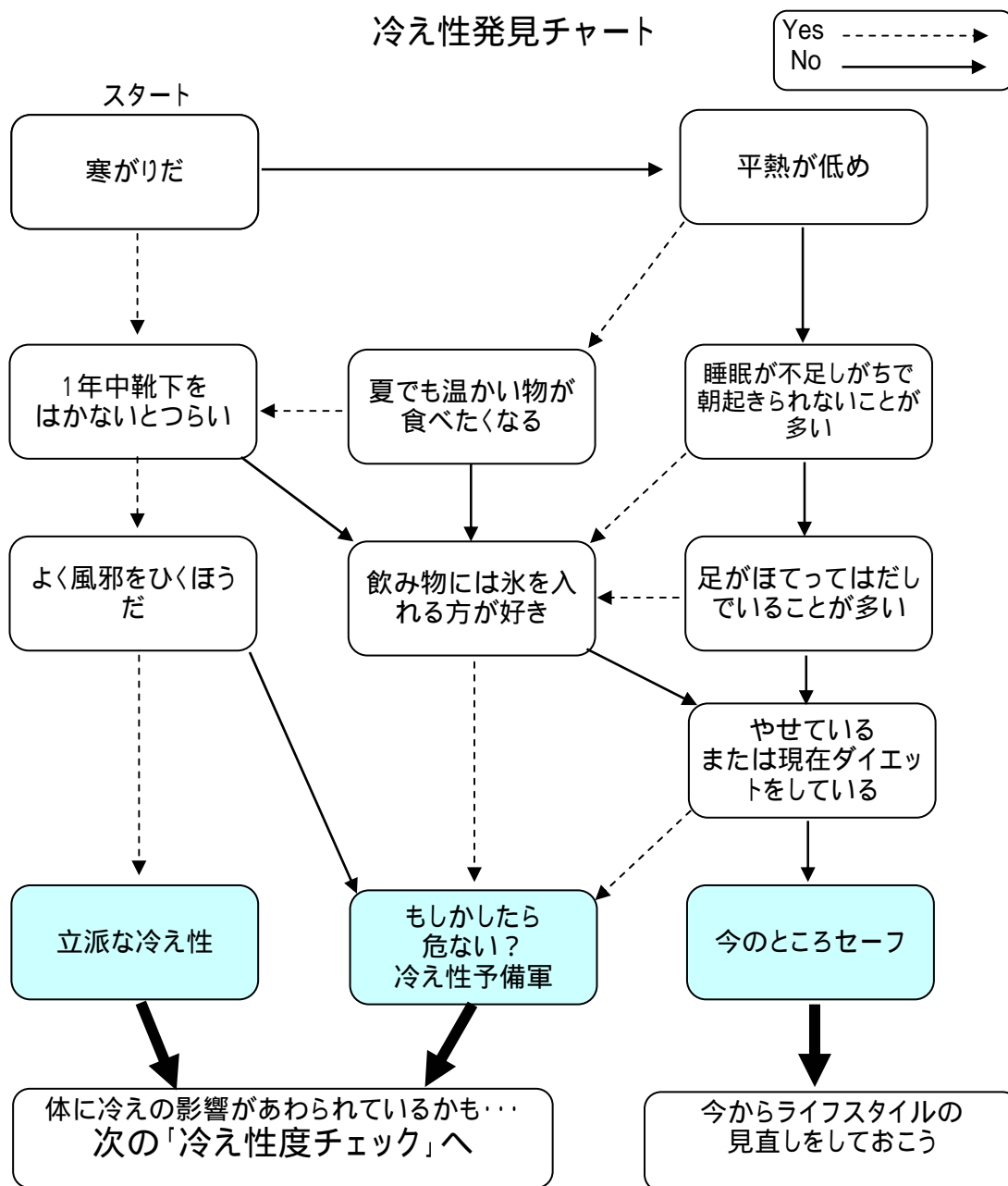
冷え

< 冷えのメカニズム >

体が冷えることは、体温を調節するメカニズムと密接な関係にある。体は、熱いときは血管を拡張させたり、汗をかいたりして熱を外に放出させ、寒いときは血管を収縮させたり、体を震わせたりして熱の発散を防いでいます。人間はこのようなシステムによって体内の温度を一定にコントロールしているのです。また、熱というのは、食事をして得たエネルギーをもととしてつくられています。また、体を動かすことで筋肉でも熱がつくれます。こうしてつくられた熱は、血液によって全身に分配されていくのです。

ところが「無理なダイエットによる食事量の減少」「胃腸障害による消化・吸収能力の低下」「運動不足」などがあると、熱の産生量が常に不足している状態に陥ってしまいます。また、たとえ熱がたくさんつくられたとしても、熱を分配する血流に障害があると全身に熱がいきわたらなくなってしまうのです。これが冷え性を引き起こす原因になります。そのほかにも、冷暖房の普及により1年を通じて、室温がほぼ一定に保たれるようになったことで、体本来備わっている気温の変化に適応するメカニズムがうまく働かなくなってしまいます。その一方で室内で室外の温度差が極端に違い、急激な温度差に瞬時に対応しなくてはならなくなります。これらが、抹消血管の調節を担う「自律神経」に負担をかけ、体内の熱の分布を乱して、冷え性を引き起こすもとになっています。また、日常生活での過剰なストレスが自律神経の働きを乱す原因にもなっています。冷え性では、さまざまな体の不調が現れてきます。また、自分は冷え性ではないと思っている人も、体からは冷え性のサインが出ていることも少なくありません。冷え性は誰にでも起こりうるものであり、チェックを通じて日ごろのライフスタイルを見直すきっかけにしてほしいものです。

冷え性発見チャート



冷え性度チェック

・「手が冷たいね」とよくいわれる	2点
・寝るときはアンカや電気毛布が欠かせない	2点
・夏でもひざが冷えていて、動きにくい	1点
・夏でもプールなどで泳いだ後は鳥肌が立ってつらい	1点
・冷房が好きではない	2点
・いつも肩こりがひどい	1点
・疲れやすい	1点
・ささいなことでもイライラする	1点
・午後になると、足がむくんで靴を履くのがつらい	2点
・突然汗がどっと出たりする	1点
・お風呂に入っても、布団に入る頃には足が冷えて寝付けない	2点
・頭痛もちだ	1点
・腰が重くてすっきりしない	1点
・疲れがひどいとめまいが起こることがある	2点
・気分が落ち込みやすい	1点
・しばしばトイレに行く	1点
・下痢気味、または便秘気味だ	2点
・月経痛がひどく、月経の周期も乱れがち	2点
合計	

点

判定表

<p>15点以上</p> <p>症状を一つでも減らすことを考えよう。</p> <p>かなり重症な冷え性。冷え性の中には、心臓病や貧血などの病気が原因でおこっているものもあります。その場合には、まず病気を治さないと冷え性も解消しません。一度医療機関で診察を受け、詳しく調べてもらう必要があります。</p>
<p>8～14点</p> <p>これ以上ひどくならぬよう冷えたい策を。</p> <p>本格的な冷え性の一步手前。このまま放っておくと、体にもさまざまな不調があ羅割れるようになります。ライフスタイルのチェックなどで体を冷やす要因を取り除き、それでも改善しないときには医師に相談しましょう。</p>
<p>1～7点</p> <p>食事や運動、生活の工夫で冷えを抑えよう。</p> <p>冷え具合が軽い、冷え性予備軍。今のままの生活を続けていると、いつ冷え性の仲間入りをするかわかりません。この段階で食い止めましょう。</p>