

冷え性について



日に日に寒さが厳しさを増してきました。寒さで手や足の先などが冷える方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は冷え性について紹介していきます。

冷え性とは

冷え性とは、平たく言えば血行不良です。手や足など体の末端部分で血行が悪くなっているのです。

人間の体は、寒いと感じると体の表面の毛細血管を縮小させて体温が外へ逃げないようにします。そして、ある程度の時間で、今度は血液を送り込み、体表の温度が下がり過ぎないように調整しています。ところが、そのように調整されず、いつまでも血管が縮小しているために冷たくなってしまふのが冷え性です。それどころか、周囲が暖かくなってもなかなか血管が広がらず回復するのに時間がかかるのです。

冷え性の原因

冷え性の原因は、以下のことが大きな原因としてあげられます。

■自律神経失調タイプ

人の体には神経が張り巡らされていますが、脳や脊髄で指令塔の役をしているのが「中枢神経」です。

中枢神経から四方に延びているのが末梢神経で、自分の意志で動かすことのできる「動物神経」と、動かすことのできない「自律神経」に分かれます。

さらに、自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の二つできっており、その二つが消化液分泌の「促進」と「抑制」、血管の「拡張」と「収縮」というように反対の働きをバランス良く行っています。このバランスが崩れると、疲れが取れない、肩が凝る、手足が冷えるなどの症状が現れ、症状は人それぞれです。

どのような場合にバランスが崩れやすいかという点、ストレスを感じる時や、不規則な生活をするのが大きな原因です。バランスを崩さないために、リラクセスできる時間を設けたり、規則的な生活をストレスにならないう、できそうなことから行ってみましょう。

■貧血タイプ

貧血とは「血液中の赤血球が少ない状態」のことを言います。赤血球には、酸素の運搬を行うヘモグロビンという成分があります。血管に取り込まれた体の隅々に送り込まれる酸素は、体中の細胞で、栄養分をエネルギーに変えています。つまり貧血ということは、体が酸欠の状態になってしまうためエネルギー不足ということであり、疲れやすい、手足が冷えるといった症状が起こるのです。

さらに、血液にも寿命があり、骨髄によって新しい血液が作られています。そして、赤血球は主に鉄分を材料に作られているため、鉄分が不足すると貧血になるのです。

貧血の人の多くが、鉄分の不足した鉄欠乏性貧血と言われます。鉄分不足にならないためにも、鉄分を豊富に含むレバー類、青魚、海藻類を、吸収を助けるビタミンCと一緒に食べましょう。

■ホルモンアンバランスタイプ

女性の場合は、一生のうち思春期、妊娠、出産、更年期などホルモンの分泌の大きな転換期が何度も訪れます。ホルモンバランスの変化は、自律神経のバランスにも影響を与えます。このような節目を境に、すっかり体質が変わってしまう方も少なくありません。

さらに毎月訪れる月経が、ホルモンバランスの変化以外に、血液を減少させることで貧血となりやすく、その結果、手足が冷えるということもあります。

病気ではありませんが、自分にあつた対策を見つけてみましょう。

■ポンプ力低下タイプ

血液は、動脈を栄養や酸素をたっぷりと含んで通り、毛細血管を通過して体の隅々に行きわたります。毛細血管の中で二酸化炭素や老廃物を回収し、静脈を通過して心臓に戻ってきます。

低血圧を簡単に言うと、心臓の血液を送り出すポンプ力が弱いということです。

しかし、血圧が普通の人でも、血液が緩やかになる静脈では、筋肉の収縮が血液を心臓に戻す後押しをしています。ですから、低血圧でなお、それを助ける筋肉の力も弱いと、ますます血行が悪くなってしまうので、適度な運動をすることで、筋肉のポンプ力のアップをしましょう。

