

「冷え性」とは『末梢血管(いわゆる毛細血管)の障害のこと』をさします。寒いと感じると、体表の毛細血管を収縮させて体温が逃げないように調節します。「冷え性」の場合、その血管がいつまでも収縮した状態がつづき、回復するのに時間がかかる状態です。ただでさえ冷えるこれからは「冷え性」の人にとって辛い季節ですね。なぜ、血行が悪くなってしまうのでしょうか？

血行が悪くなる原因

原因は様々考えられますが、「冷え性」には大きく分けて自律神経が障害されて起こる『自律神経失調タイプ』と、低血圧や貧血また運動不足などで起こる『血流低下タイプ』があります。ほとんどが、自律神経失調タイプといえます。

自律神経失調タイプの原因

ストレスや寝不足、暴飲暴食、性ホルモンの変動などが原因と考えられます。性ホルモンは、男性は思春期をピークに低下していくのに対して、女性は、妊娠・出産・更年期など、ホルモンの分泌が一生の中でも上下します。また、生理があるうちは女性ホルモンが日々変化しているうえ、更年期になると女性ホルモンの分泌が急激に減少するなど、ホルモンの調節が難しくなります。そのため、女性に冷え性の人が多いのです。

冷え性対策

服装

外出する時は、マフラーや手袋など暖かくし、服装は締め付けないものにします。素材は、皮製のものは風を通しにくいので温かいのですが、汗をかいては逆効果になるため、ある程度通気性・吸水性のある素材が良いでしょう。足が冷えて眠れない時に履く靴下は、締め付けない古い靴下を活用しましょう。

お風呂

「低温長時間浴」が基本です。半身浴で、個人差はありますが、38～40度の湯船に、およそ20分間ゆっくりつかり、身体を芯から温めるようにしましょう。



ひどい場合は医師に相談しましょう

冷え性がひどい場合は、膠原病やリウマチの可能性もあります。また、下腹部に痛みを感じる・顔や足がひどくむくむ場合は、婦人科系の病気の可能性がある他、腎臓・肝臓・心臓などに問題がある場合もあります。程度がひどい場合は医師に相談しましょう。