

血行良くして、体調良好♪

寒い季節になると「手足が冷えて辛い」といった悩みを抱える方も多いのでは。それは、手足の血行不良のサインです。血行不良は万病の元とも言われ、さまざまな身体の不調をおこします。早速今日から血行改善に取り組み、この季節を元気に過ごしましょう。

◎ 血行不良による症状や病気

冷え、肩こり、腰痛、関節痛、頭痛、腹痛
風邪、下痢、便秘、肌荒れ、月経痛、むくみ
アレルギー、痔 などがあります。



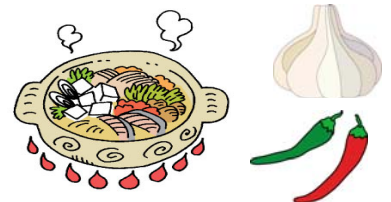
◎ 血行不良を招く原因

自律神経の乱れ、低血圧、貧血、筋肉不足
日々の疲労の蓄積、長時間の同じ姿勢
体の締め過ぎ

などで、酸素や栄養分が身体の末端まで行き渡らず、老廃物が蓄積したり、血管が縮まったりすることが原因となります。

◎ 血行不良の対処法

まずは、食事、運動、服装など、日常生活に気を配り、体を温める工夫を生活の中に取り入れることが不可欠です。



食事

- ・冷たいものは避け、温かいものや火を通したものを摂る
- ・体を温める食材を取り入れる（しょうが、ねぎ、にんにく、唐辛子、山椒など）
- ・ビタミンEを摂取する（うなぎ、子持ちカレイ、アーモンド、アボカド、赤ピーマンなど）
----- 末梢血管を拡張して血行を良くする作用があり、肌の新陳代謝を高める

運動

- ・筋力トレーニング……腕や足を上げ下げしたり、屈伸したりして
お腹、太もも、背中、お尻など大きな筋肉を鍛える
- ・手足の筋肉を動かす……末梢の血液を心臓に押し戻すポンプ作用が高まる
- ・ウォーキング……全身運動で温かい血液を送る
膝や腰を傷めない程度で行う
- ・ストレッチ……硬くなった筋肉を動かして血行を良くし、
疲労物質を取り除く



※からだが生み出している熱量の6割は筋肉でつくられています。

筋肉の量を増やすためにも、血液循環をよくするためにも、運動することが必要なのです。

服装

- ・腹巻きやカイロなどでお腹を温め、ひざ掛けや靴下、手袋などで冷えやすい部分を守る
- ・身体を締めつける下着やきついジーンズは避け、保温性、伸縮性のあるものを選ぶ
- ・重ね着で温度調節する

その他

- ・シャワーより入浴。ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくりつかる半身浴がおすすめ
- ・十分な睡眠で疲労を回復し、自律神経やホルモン分泌の調子を整える
- ・リラックス&ストレス解消



※※ ドロドロ血液や動脈硬化にも要注意！！※※

粘度の高い血液（ドロドロ血液）は毛細血管を流れにくく血行不良の原因に。慢性的にその状態が続くことで動脈硬化が進み、虚血性心疾患や脳血管疾患を発症する可能性もあります。サラサラ血液を保つため、動物性脂肪や糖分、アルコールの摂り過ぎに注意し、食物繊維や青魚、大豆製品を多く摂るようにしましょう。また、喫煙は血管を収縮させる作用があり動脈硬化を促進するので、喫煙している方は、ぜひ禁煙を。