

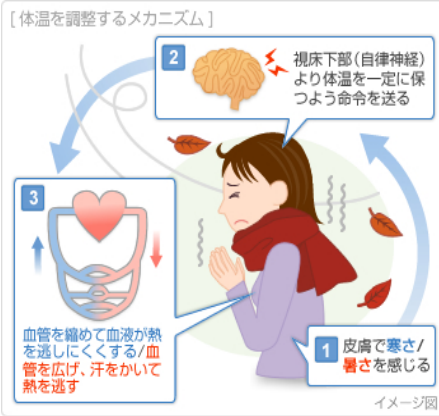
# ～ 水しぶき知っとく情報 ～



かつばの知恵袋

## 『 冷え症 』 ひえしょう について

寒さが増してくると、「手先や足先が冷たくなる」「いったん冷えると温まりにくい」と訴える人が多くなります。「毎年のことだから…」と諦めている人、冬でなくとも同様の症状で困っている人、原因や予防法、対処法を知って、早めに改善しましょう。



### ◆ヒトが体温を保つしくみ～自律神経の命令で血流をコントロール

人間はもともと一定の体温に保とうとする「恒温動物」です。私たちの体は、血液の流れる量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つよう調節されています。「寒さ」を感じると、その情報が脳の自律神経の「視床下部」に伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出されます。すると血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで、皮膚表面の温度を低く保ち体内の熱を外に逃がしにくくします。寒いと自然にからだがふるえますがこれは筋肉をふるわせて体温を上げようとする反応です。逆に、暑くて体温が上がりそうときには血管を広げてたくさんの血液を流し、皮膚の表面温度を上げて熱を出したり、汗をかいて熱を逃がしたりするように調整されているわけです。



### ◆冷え症の原因

#### ●自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、自律神経がうまく機能しなくなります。また常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。こうして、夏でも冷え症になるのです。

#### ●皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などでからだを締めつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため指令が伝わりにくくなることも。

#### ●血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

#### ●筋肉の量が少ない

筋肉が少ないと、筋肉運動による発熱や血流量が少ないこともあり、冷え症になる原因の一つと考えられています。

### ◆予防するには？

からだを内側から温め、血行をよくし、自律神経をきちんと機能させておくことが大切！その為には血行を良くするビタミン補給を！！



- ・**ビタミンE**……末端の血管を拡張させて血行をよくし、女性ホルモンの分泌を調整 **ウナギ、アーモンド、落花生、卵黄など**
- ・**ビタミンC**……貧血予防になる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持 **かんきつ類、緑黄色野菜など**
- ・**ビタミンB1**……代謝を促進し、からだを動かすエネルギーを産生する **豚肉、大豆、卵など**
- ・**パントテン酸**……代謝を促進し、自律神経を活性化させる **レバー、大豆など**
- ・**良質のタンパク質**…熱エネルギーとなり、神経機能を保持する **大豆製品魚など**

### ◆血行をよくするビタミンのはたらき

ビタミンEには、末端の血行障害を改善するはたらきがあります。からだの隅々にまで血液を行き渡らせる効果にすぐれているため、冷えて悩む人にとって、必須ともいえるビタミンです。また、自律神経の乱れを改善するのにも、一役買います。

