

大丈夫！！『冷え症』の養生法



「冷え」の原因となる病気がはっきりしている場合（例、閉塞性動脈硬化症・パージャード病等）を除いて『冷え症』自体は現代医学の治療の対象から外れています。

つまり、頭痛・肩こり・シビレ・めまい等と同じ「症状」の一種と考えられています。しかし、現代医学から外れているからといって、若い人からお年寄りまで数多くの人々を悩ます『冷え症』は去って行ってしまうはくれません。

そこで今から、冷え症退散のための方法を、色んな角度から考えてみることにしましょう。

なぜ「冷え」を感じるのか？

1. 産熱（身体が産み出す熱）と放熱（身体から放散される熱）とのバランスの乱れ

- ①産熱量の減少 ④代謝の低下（運動不足・老化等）
- ②間違った栄養観（偏食・無理なダイエット等）
- ③放熱量の増大 ⑤薄着・発汗後の蒸散等

2. 血液循環の不調〔瘀血〕

自律神経の乱れ・動脈硬化等、何らかの理由で、身体の中心部の熱を手足や腰等へ運んでいる血液の巡りが悪くなる場合

「冷え」を治す応急処置！

I. 放熱量を減らす

- ①体温を下げない為の工夫 ○衣服の重ね着・重めの布団・肩口のマフラー等
- ②温まった「熱」を逃がさない ○風呂やコタツ等で温まったら、素早く布団に入る
○身体を冷やす食物や水分をあまり摂らない

II. 血液循環の改善をはかる

- ①あまり熱すぎない風呂にゆったり入る
（40℃以下の湯温で、10分以上の腰湯が効果的！）
- ②常に冷えがひどい箇所には、冷水と温水との交互浴をする
（但し、最後は必ず冷水で止める！）
- ③身体を締め付ける下着や服装は、正常な血流を阻害する為、冷えを助長（悪化）することになります。

『冷え症』の根本療法



I. 季節(や一日)のリズムに対応した『体調』の整備！

①住環境の改善をはかる！

○人間の身体には、各季節ごとに対応したリズムというものがああります。
例えば、冬には皮下脂肪が厚くなったり、また基礎代謝(絶対安静時の生命維持に必要な最低熱量)が夏より高くなって、寒さに抵抗できるようになっています。

○しかし、夏にはクーラーを、冬には暖房をきかせすぎるといような季節感のない環境に身を置いていますと、身体の自然なリズムが乱れてしまいます。

○本来、不自然な生活環境に身を置かない限り、身体は各季節ごとに対応して、放っておいても体温調節(産熱と放熱とのバランス)をうまくやっています。

②バランスのとれた食事も大切！

○西洋栄養学(5大栄養素等)的にいう量的や質的バランスだけをいっているのではなく、漢方食養学の考え方(旬のもの・その土地のもの、)も大切です。

▼身体を温める(陽性)

食物…冬期に旬をむかえるもの・寒い地域にできるもの・根菜類(地下部)・塩辛いもの・温かいもの・肉類・魚介類・発酵食品・海藻類等

▼身体を冷やす(陰性)

食物…夏期に旬をむかえるもの・暑い地域にできるもの・葉っぱもの・酸味や苦味・水気の多いもの・生野菜・果物類・冷たいもの等

③睡眠を充分にとる！

睡眠時間は、神経系・内分泌系・免疫系を正常に保つ上で、大切な調整時間です。なお、宵っ張り朝寝坊タイプよりも、早寝早起きタイプの方がより調整効果が高いのは言うまでもありません。

II. 日々の鍛錬による『体力』づくり！

年をとっていく程、動脈硬化等で、手足の血行が悪くなってくるものです。

これに抵抗するには、常日頃からの鍛錬が大切です。

①適度な運動(主に筋肉の鍛錬)

過激な運動ではなく、少し汗ばむ程度の全身運動が最適です。

例 ヨーガ・気功・太極拳・ジョギング・ストレッチ運動・ラジオ体操・乾布マサツ 等

②意識的な腹式呼吸法(主に神経の鍛錬)

自律神経のうちの副交感神経の鍛錬につながる呼吸法の継続も効果的です。

例 丹田呼吸(内観)法・坐禅・カラオケ・お笑い・詩吟・長唄・吹奏楽の演奏等

かない鍼灸接骨院 <http://www.8897060.com>
(西宮院)0798(41)3460 (尼崎院)06(6499)2450