

冷え性を予防するために実践してみよう

● 体を冷やさないよう、**暖かい服装**で過ごす。

● **足湯**
竹炭30g[※]と自然塩15g[※]を入れた39度の湯に、約30分。内くるぶしから指4本分上の、骨の間にある「三陰交」より上の位置までお湯につかるように。



● **約45分のウォーキング**を。手を振って、遠くを見ながら、なるべく速く歩く。

● **1日約300回の足踏み**。両手を前後に振るようにして。

● **毛管(もうかん)運動**
仰向けに寝て、両手足を上に乗すくりに上げ、小さく振動させる。毛細血管は手足の末梢に70%集中しているので、末梢血管を強くするのに効果的。



● **体を温める作用のある食品**(ショウガ、ネギ、みそ、塩など)を取る。

● 自然の大地を取り込むイメージで、ゆっくりと**深呼吸**する。できれば外気を入れて。

● 質のよいオイルで**アロマセラピー**を。自律神経のバランスをとるのに効果的。

「大事なこととは、体を冷やさず、体内に熱をとりこむこと。とくに腸を温めて腸の血液循環をよくしてください。例えばおろしショウガを入れてみそ汁を飲む、半身浴、下腹部を温めるなど、気軽にできることを習慣にして、健康増進、病気を予防していただければと思います」(図参照)

いろいろな見解があるが、冷え性になる原因は、大きく分けて次の四つだそう。

① **女性ホルモンのバランスが崩れて自律神経がうまく働かなくなり、全身の代謝**

「冷え性をそのまま放っておくと、体内に毒素が停滞し

能性がある」という。

それなら、ぜひ治したい。冷え性の治療は、患者さんから症状や環境を詳しく聞き、原因を突き止めることから始める。

「冷え性は病名ではなく、症状を示す言葉なんです。『冷え性を治したい』と来院する人は少ないですね」

みきこクリニックの中垣美紀子先生はそう語る。

「でも、体の不調を訴える患者さんに『手足は冷えていませんか』と尋ねると、『そういえば、冷たい』と答える人はとても多い。年齢も20代から高齢者までと幅広い。もともと女性は、男性より冷えやすい体質なんです」

② **ストレスによって交感神経が緊張し、体温調節の機能が低下する。**

③ **月経や極端なダイエットなどによる貧血。**

④ **月経で骨盤内にうっ血が生じ、血液粘度が上がって、手足の先までの血流が滞り、熱が伝わりにくくなる。**

つまり、「冷え性は、血液循環や代謝機能が低下したことを示すもの」。しかし、加齢は防ぎようがないし、現代社会では、原因の一つであるストレスを避けることが難しく「すべての女性が、冷え性になる可能性がある」という。

冷え性を改善するために心掛けたいこと

希望により、全身から末梢の血流を改善し、体内毒素を排泄するといわれる『高濃度ビタミンC点滴(保険適応外・約1万5千円)』を行うこともあります」



さまざまな漢方薬

「治療方法は、主に三つ。『漢方薬』は自律神経のバランスを取り、ホルモンの分泌や貧血改善を促します。また、その人の食生活面から『各種サプリメント』を用いて、鉄分など、ビタミン、ミネラルを補給。代謝がよくなり、免疫向上、血液循環改善が期待できます。

病気ではないけれど万病のもとになる恐れも

機能が落ちてしまう。そして、血液循環が悪くなっ

「私、手足が冷えやすくて……」と嘆く女性は多い。それは女性だから、体質だから、仕方がないこと? いや、あきらめないで。そして、放っておかないで。

もう悩まない 女性の健康 クリニック

冷え性

「私、手足が冷えやすくて……」と嘆く女性は多い。それは女性だから、体質だから、仕方がないこと? いや、あきらめないで。そして、放っておかないで。



みきこクリニック
中垣 美紀子先生
関西医科大学卒業。2009年に現クリニック(内科・漢方内科・心療内科)を開院。心と体に優しい補完代替医療を行う。
みきこクリニック 豊中市中桜塚4-7-3
TEL.06-6841-3232
http://mikiko-clinic.com/