

冷え症でお悩みの方に

■ 女性の二人に一人以上

毎年冬は、外に出るのが憂うつになる。出かけるときには靴下を重ね履き。夜寝るときも厚着。など、冷え性に悩む方は多く、女性では、実に50%以上が、手足が冷えて辛かったという体験をしているそうです。特に若い女性と、50代以降に多いようです。

■ そもそも冷え性ってなに？

冷え性とは、専門的には、『末梢血管（毛細血管）の血行障害』といわれますが、簡単に言うと、手足の先っぽの方の血行が悪くなってしまうということです。冷え性の場合には、血管が収縮してしまっていることが多く、末端まで血液が十分に行かないことから、冷たくなってしまいうということなのです。

■ 「冷え」の原因は3つ

冷え性の原因は、血流の悪さですが、この血流に関係しているのは、大きく分けて3つあります。その大きな原因のひとつは、自律神経です。

血管の収縮・拡張をつかさどっている自律神経は、日常生活で、強いストレスを感じていたり、生活が乱れている。その他、出産、閉経などの体の変化によって、うまく機能しなくなってしまうのです。

2つ目に血管の老化。血管が老化すると、弾力がなくなり、血行が悪くなります。また、3つ目は、血液の粘度です。当然、ドロドロの血液は、流れにくく、また、詰まりやすい状態です。また、冷え性の原因には、必要以上にキツイ下着の締め付けや、過剰な暖房や冷房によるエアコンの害も指摘されています。これらによって、体温調節機能が狂ってしまうことも原因の一つです。

■ 冷え性対策の主力「ビタミンE」

栄養療法においては、上記の3つの原因に直接アプローチすることができます。

まず、ビタミンE。ビタミンEは、血液をサラサラにすることで有名ですし、活性酸素を除去して、血管の老化を防ぎ、血管を拡張する働きもあります。1日200mg摂って悩みが改善された例もあるようです。

■ その他の役立ち栄養素

ビタミンE以外の栄養素では、血流をよくすると言われている「イチョウ葉」。

血液をサラサラにするといわれる「DHA」「EPA」

血管の老化を防ぐ「セレン」などがあります。

■ 運動とリンパマッサージ

血流を改善するもう一つの方法は、体を動かして、筋肉を動かすことです。筋肉を動かすことによって、血管が刺激を受け、血流はよくなります。また、あまり運動することができない場合には、リンパマッサージによって、リンパ液を流すとともに、血流を浴することも、非常に効果的です。

■ 今年こそ改善を

冷え性は、すぐには治りにくいものですし、あまり病気という認識はないかもしれませんが、「冷えは万病のもと」とも言われますので、ぜひ、今年こそは、冷え性改善に取り組んでみてください。