

なぜ冷えは怖いのか

文 加藤 智雲

text by Chium Kato

環流整院院長
柔道整復師

みなさんは、手足が冷えて夜眠れないといった症状を感じたことはありませんか。

私たちは、冷たい食べ物や飲み物・エアコン・ストレス・運動不足などで、体が冷えやすい環境の中で生活しています。体が冷えるにつらだけでなく、それがきっかけとなってさまざまな不調や病気につながる危険性があります。

女性の大敵である「冷え」。今回は、その冷えの「怖さ」についてお話しします。

体が冷えるとうつなるの？

体が冷えて体温が下がると、血管がキュッと縮まって硬くなり、血流が悪くなります。

冷えた肉のゆで汁を想像してみてください。脂が白く固まっていますよね。人の体も同じです。冷えて血がドロドロになると、体温維持・消化吸収能力が低下し、肌あれ・肩こり・頭痛・慢性疲労といった不調を招きます。

冷えは「酵素の働き」にも影響します。あらゆる生命活動に関わっている「酵

素」が最もいきいきと働く体温は、成人で36・5〜37℃です。

体温が1℃下がると、酵素の働きは低下します。必要な酵素を作れず、老廃物が排泄できなくなり、傷ついた遺伝子や細胞、組織などを修復する力、活性酸素を除去する能力などが落ち、代謝が12〜20%も下がってしまいます。

また、低体温の状態では免疫力が低下します。風邪をひきやすく治りにくい、体調がすぐれないことが多くなります。さらに冷えが進むと、がんやうつ病、不妊症といった深刻な病気につながる危険性もあります。

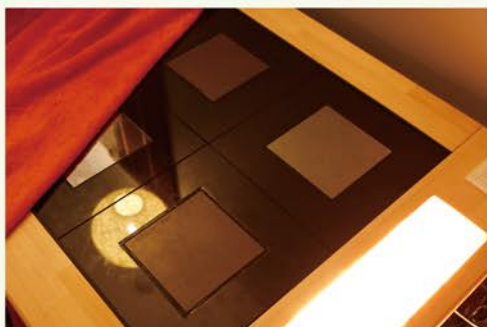
逆に、体温が上がって血流が良くなると新陳代謝が促進され、血色が良くなり肌あれが改善されます。他にも、胃腸の働きが良くなって便通が快調になる、代謝がアップしてダイエット効果が上がるなど、女性のキレイにつながるうれしいことばかりです。

いつも元気でキレイにいるためには、冷えとさよならするこ

とが大切。温活生活でぽかぽか美人を目指しましょう。

温活は、あしたの元氣とキレイへの近道。

当院の『寝る温泉』で、心も体も温まってください。



当院の「寝る温泉」で血流改善！ぽかぽか美人を目指しましょう。

Profile

1983年静岡県生まれ。幼少期に“心と体”のバランスを乱し脱毛症を経験。心と体のバランスの大切さを知り、「心身の重荷を軽くする場所」をつくり、誰もが笑顔で日常を送れるようにすることを使命とする。整骨院の院長経験、全国出張施術。現在は恵比寿の施術所にて施術家を育成しながら日々現場に立っている。

