

健康ニュース 29年7月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~ 8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:夏の冷え性!クーラー病]

クーラー病の症状は、冷え性と似ており、特に女性に多く見られます。よくある症状としては、「頭痛・肩こり・疲労感・むくみ・食欲不振・不眠症」などがあります。クーラー病は、寒さ対策だけをすれば良いという訳ではなく、体に染み付いてしまうと、冷房の効いた場所に入っただけで、頭痛等の症状がでてしまう場合があります。



<原因>

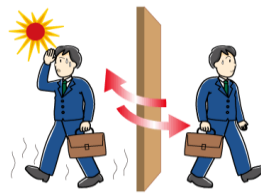
急激な温度変化に対して体がついていけなくなり、体が悲鳴を上げている症状です。

- ・体温調節をする自律神経が対応出来なくなる。
- ・気温差が5℃以上ある場所を出入りすると、体が対処出来にくくなる。

⇒ こんな人は 要注意! ⇒

▼ 室内と屋外を頻りに出入りしている

▼ 日中は大抵、冷房の効いたオフィスにいる



◎自律神経は、交感神経と副交感神経を合わせたものを言います。

交感神経は、体が活発に動いていたり、緊張している時に活発になる神経と言われ、体温を下げる神経です。

それに対し、副交感神経は、リラックスしている時に活発になる神経で、体温を上げる神経です。

冷房が効いたオフィスで仕事している時には交感神経が活発に働いています。

体温を下げる交感神経が優位なところにクーラーで更に体を冷やしている状態です。

途中、息抜きで休憩やトイレに行ったりすると、副交感神経が優位になります。

この温度差が5℃以上になり、体温調節をする副交感神経がついて行けなくなります。

この状態を繰り返すと、交感神経と副交感神経のバランスを崩し「クーラー病」になってしまいます。

<対策>

- ・クーラーの効いた部屋の中では、羽織物やスカーフ、ひざ掛け等を利用する。
- 足元を冷やさないよう、靴下の重ね履きやレッグウォーマーなどを使う。
- デスクワークの方は下半身を温めることが重要です。
- 冷気は下に溜まるので、下半身のストレッチなども効果的です。

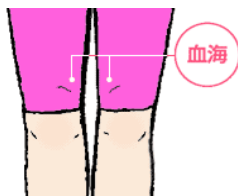
<食生活で予防>

- ・朝食を摂るようにする・朝食を抜くと低体温になりやすい。
- ・冷たい物の摂取を控える・アイスや冷たい飲み物は体内を冷やし過ぎてしまう。
- ・体を冷やす飲み物の摂取を控える・温かい飲み物でも、緑茶やコーヒーは体を冷やし、紅茶やウーロン茶は体を温める。
- ・体を冷やす食べ物の摂取を控える・きゅうりやトマトなどの夏野菜は体を冷やすので食べ過ぎ注意!

<冷え改善のツボ> 自律神経を整え血行を良くするツボ



親指と人差し指でツボをつまむようにはさんで少し強めに押し揉み、指先に向かって引っばって離します



親指をツボにあて、大腿骨に向かって30回程度押し揉みます。椅子に腰掛けて、両足を同時に行なうと適度な刺激が加わります。



椅子に腰掛け、足首を片方の膝の上に乗せます。右足は左手で、左足は右手と。いった具合に、足と反対の手の親指をツボにあて、足首を挟むように持って押し揉みます。