

# R O S S O 通信 2 月号

体が冷えることが原因で、様々な体調不良が起こります。

特に気温が下がるこの季節、しっかりと体を温める事で体調不良を予防しましょう。

## ●冷えによる症状●



### 肩こり・腰痛

**血行の悪化がこりや痛みを誘発**

筋肉が緊張して血管を圧迫することで、血液の流れが悪くなります。

冷えも血行不良を引き起こす要因の1つです。

体を温めることは、こりや痛みの予防・改善につながります。



### 胃腸の不調

**冷えは胃腸の働きを鈍らせる**

胃がもたれたり痛んだりする、下痢や便秘になりやすいという人は、冷えにより胃腸の機能が落ちている可能性があります。

冷たい飲食物を控え、内側から冷やさないようにしましょう。



### 不眠

**放熱しにくい体は睡眠の質を下げる**

人間の体温は起床と共に上がり、夜になると下がるようになっていきます。

眠りに入る前は体にたまった熱を放散し、その体温変動をきっかけに、体が眠りの態勢に入ります。

睡眠の改善には寝る前にお風呂に浸かり、体を温めるのが有効です。



### 感染症・アレルギー

**お腹が冷えると免疫力の低下に**

免疫機能が低下すると、アレルギー疾患、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。腸は腸管免疫という独特な免疫システムをもっています。

健全な働きを維持するためにも日頃から体を温めて、腸の働きを整える習慣をつけましょう。



### 肌トラブル

**血行が良い体は肌もきれい**

皮膚の細胞に栄養素を届け、不要になった老廃物を回収しているのは血液です。

体が冷えて血流が悪くなると、皮膚の代謝回転に影響を及ぼします。

古い角質が残ったり、毛穴に皮脂が詰まったりすることで、肌荒れやシミ、シワ、吹き出物、乾燥などの肌トラブルが現れるようになります。



### むくみ

**冷えると水分も脂肪もため込みやすい**

むくみは、血液やリンパの流れが悪くなり、老廃物や水分が滞ってしまうことで起こります。

また体が冷えていると、脂肪を分解する酵素の働きが低下してしまいます。

つまり、冷えた体は脂肪を燃焼しにくく太りやすくなるのです。