



## 「冷え症」は立派な病気である 「老けない人の免疫力」 著者：安保徹先生

### ●交感神経優位を招く「冷え」の恐ろしさ

「身体の冷え」はさまざまな悪影響を与えますが、その原因の最たるものがエアコンでしょう。もちろんそのすべてを否定するわけではありませんが、使い方次第でエアコンは取り返しのつかない害をもたらします。

夏になればどこに行っても「寒い」と感じるくらいの温度設定で室内を冷やしています。そのいい例が電車です。真夏の暑い盛りに、汗をかきながら電車に乗り込むとヒンヤリして、その瞬間は気持ちのいいものです。ところがそれをつかの間、5分とたたずに、かいた汗は冷たくなってきます。そんな状態で30分も乗っていれば、身体全体が悲鳴を上げるほどの寒さとなっているのです。その結果、真夏にもかかわらず常に上着を手放せないという人が少なくありません。

さて、こうした環境が生み出す「冷え」による血流障害が全身の病気の原因となって、いまや若いも若きも「冷え症」がいわれる時代となっています。

身体が温まると血管が拡張して、副交感神経が優位になります。冷え性はこれとはまったく逆の状態です。冷えることによって血管が収縮して交感神経が優位になり、血行不良を起こすのです。

この冷え症が慢性化するといったって深刻な病気へと発展していく場合も少なくありません。単なる冷え症と侮れないのが、この病気の怖いところです。

ところが冷え症は、西洋医学の見地からは、病気として扱われていません。それは単なる体質であり「仕方のないこと」という見方をされてしまうわけです。たしかに早急に命に関わる問題でもありません。とはいえ、女性の半数以上は手足や腰が冷えてつらい思いをしたことがあるといわれ、これはもうれっきとした病であるというのが、私の見解です。

そして、エアコンのような環境的要因に加えてもう一つ、冷え症を招くものに、衣類のスリム化があります。最近では、若い女性は身体の線を美しく見せたいがために必要以上に身体にフィットした服を着ていますが、これも血行障害、冷え症の原因となります。

冷え症を医学的に正しく呼ぶと「末梢血管血行障害」といいます。そもそも人間の身体は、寒さを感じると血管を収縮させて体温を外部に逃がさないようしくみになっています。そしてある程度の時間とともに少しずつ血液を送り込み、身体の温度が下がりすぎないように調節されるのです。

ところがこの作用が正しく働かず、いつまでたっても身体が温かくなれないのが冷え症の特徴です。一度冷えてしまったら、まわりが温かくなっても、いくら洋服を着込んでみても、なかなか血管が広がらず回復しないのです。

この血管の収縮運動をつかさどっているのが自律神経であり、自律神経がうまく働いていないことが、冷え症の大きな要因となっているのです。 次週は「冷え症と癌の関わり」です

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！