

～知っておきましょう～

冷える理由と冷えの怖さ

冬に冷える理由



人間は、脳の体温を守るため、局所の体温を犠牲にします。

体中に十分な熱を産生する力がないと、自律神経が血管収縮を起こしたり、毛細血管のバイパスを稼働させたりして、体の表面から熱が逃げていくのを防ごうとします。

その結果、手足の先を含めて体の表面への熱の供給はストップし、表面の体温は低下していきます。とともに血流も悪くなって体内の水分の動きも止まってしまい、冷たい水が体内に滞留した状態が起こります。

冬の冷えには水が関与



体の中で一番温めにくい水を滞留させることが冷えの継続に繋がります。

体の70%を占める水分、最も温めにくい物質ですので、冷えた体は水分を除こうとします。しかし、夏のように汗をかくこともできず、血流も悪くなって腎機能も低下気味になりますので、水分は体の中に留まり、老廃物も停滞していきます。

春になってこの水分や老廃物を体外に出そうとして花粉症が現れる人も増えています。

冷えは免疫も狂わせる



感染症・花粉症から体を守る大切な時期に、免疫の働きが期待できません。

冬は感染症が多く、また、春先の花粉症を考えますと、免疫機能がしっかりと働かなければならない季節といえます。

体温が1℃下がると免疫機能は30%以上低下すると言われており、体温を保つことで、防衛力を強化することや免疫作用のバランスを整えることが重要です。