

✳ Total Beauty Project

寒い季節に気になる健康キーワード! ▶▶▶

血行不良

冷え・肩こり・冬太り…。この時期恒例の悩みが始まってきた方も多いのでは。血行が悪くなると様々な不調を引き起こし、慢性化すると生活習慣病を招くことも。一見関係がなさそうに思える病気も、血行不良が原因かもしれません。血行を改善して寒い冬を元気に過ごしましょう。

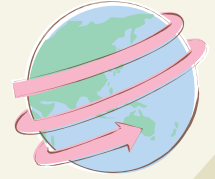
What's 血行不良?

「血行不良」とは血液の流れが悪くなること。血行が悪くなると身体の隅々の細胞に栄養素や酸素が行き渡らず、さらに老廃物や二酸化炭素が蓄積して血液をドロドロにし、健康に大きな影響を与えます。



医 知ってますか? の雑学 「血管の長さは、地球2周半!」

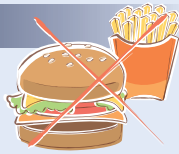
私たちの身体に張り巡らされている血管を全てつなぎ合わせると、その全長なんと約10万km!これは地球2周半の長さに相当します。成人では約3.5~5リットルの血液が、約1分間で全身を巡ります。



なにが「原因」???

食生活の乱れ

糖分や塩分、脂分の多い食事は、血液をドロドロにします。



運動不足

筋肉が落ちると、血液を心臓に押し戻すポンプの働きが低下します。

とくに足の筋肉が大切!



ストレス

体温を調節する自律神経のバランスが崩れ、血管を収縮させます。



✔ こんな症状があれば、「血行不良」の証拠!

冷え

血行が悪くなると、身体に熱を運ぶ働きも低下するため、体温調節がうまくいかず、特に血管の細い手足が冷えてしまいます。頭痛や生理痛、風邪などの原因にも。

肩こり・腰痛・関節痛

血行不良により疲労物質がたまり、筋肉が硬直して血管を圧迫し、痛みを発生します。頭を支える首や肩、腰や関節に疲労物質がたまりやすいと言われています。

肌荒れ・くすみ

血行が滞ると肌細胞に栄養が行き渡らず、肌のターンオーバーも乱れがちに。老廃物がたまって、大人ニキビや乾燥、くすみといった肌トラブルを招きます。

むくみ・冬太り

血行不良により新陳代謝が低下し、余分な水分が排出されず、むくみとなって現れます。また基礎代謝も低下するため、脂肪が燃焼しにくくなり肥満を引き起こします。

放っておくと

高血圧や動脈硬化などの生活習慣病に!

血行改善の十カ条

一 身体を温める 食べ物を摂る

大根などの根野菜、ネギなどの香味野菜が○



四 正しい姿勢をキープする

身体の歪みは血液の循環を妨げる!

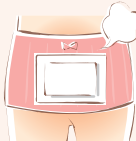
二 血液をサラサラにする 食べ物を摂る

青魚や納豆、たまねぎが○



五 おなかを温める

身体の中心を温めるのが効果的!



七 めるめのお風呂に ゆつくり浸がる

九 睡眠を 十分にとる

自律神経のバランスを整える!

三 白湯を飲む

水分を補いながら血液をサラサラに!

六 頭寒足熱を 心がける

足は第2の心臓だから大切!



八 足のマッサージや ツボ押しをする

P10.11をチェック!

十 ストレッチや 運動をする

ウォーキングなどの全身運動が○

