



## 冬到来！！身体、冷えていませんか？

今年は例年のない早さで寒くなりましたね(><) 平年より5日ほど早く初雪が観測されたようです\*  
今回はこの季節多くの方が悩まれる『冷え性』についてお話ししたいと思います♪

### そもそも冷え性とは？

大まかに言うと「身体が冷えている」なのですが、冷え性にも種類があるのです。

#### ◆末端冷え性

こちらはよく耳にする言葉ではないでしょうか？手足の冷えなどの身体の末端の冷えのことを指します。人間の身体は寒くなると、手足の表面の血管を細めます。それは血液の流れを減らし、温かい血液をできるだけ内臓に集めようとするためです。そのため、手足が冷たくなってしまいます。

#### ◆内臓型冷え性

身体の内側（おなか）が冷える内臓型冷え性というのもあります。内臓型冷え性の特徴は、中は冷えているけど外が温かいので火照ったり、汗をかいたりします。通常血液の流れを減らし、温かい血液をできるだけ内臓に集めようとするのですが、体質的な問題やストレス、不規則な生活等で体温のコントロールが上手くできなくなると、寒くても血管が開いて、そこから熱が逃げていってしまいます。そうすると、体の中心部の温度が冷えて、内臓型冷え性になってしまいます。厚着をしても身体が冷えたままや風邪を何度も引いてしまう、このような症状も内臓型冷え性に当てはまります。

### 鍼灸で冷え性改善(^▽^)/

自宅でも簡単に出来るセルフケアをご紹介します★以下のツボにお灸や指圧をしてみてもいかがでしょうか？

#### ◎三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの一番高いところから指4本分膝に向かって上がったところにあります。骨の隙間にあり、指で指圧をすると少し圧痛がみられる場所があります。そこにお灸をすると足の血流がよくなります。

#### ◎湧泉(ゆうせん)

足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところが湧泉です。足裏を3等分して約3分の1のところになります。首のコリをほぐし、頭の血行をよくします。足の冷え・不眠にも効果があるとされています。

第39号でお話した「気(生命エネルギー)・血(血液、栄養素)・水(血液以外の体液)」をバランスよく体内に巡らせる効果がある鍼灸。  
鍼灸治療を日々の生活に取り入れ冷え性から卒業しましょう♪



編集：浅井、盛田



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

〒614-8295

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>



はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー