



起こります。この時、体は蓄えていた栄養をフル活動するため、大変疲れます。この反射が起こり続けると、脳も栄養不足となり、いずれは震えることもできなくなります。いわば震えは、緊急信号ということです。**寒いと体が痛くなる!?**

今述べたように、寒さを感じると血管も筋肉も収縮します。寒さによる筋肉の収縮は、関節の動きがない為筋肉のポンプも働かず、栄養不足及び酸欠状態になります。寒さにより血管も収縮し、血液の流れが悪くなると、酸素供給が上手くいかないと、筋肉が疲労を起こし、筋肉の硬さ

いよいよ平成最後の日まで、あと数か月。ここにきてより寒さも増してきました。今号は、寒い時期に起こる体の症状と対策についてお話していきます。

### 寒い時の体の反応【血管】

体は寒さを感じると、熱を逃がさないように脳から指令を出して、交感神経を興奮させます。すると、血管が収縮し、血管を通る血液の量を減少させることで皮膚の表面から熱が逃げないように反応を起こします。寒いところに出ると、手先や足先が冷えたり、皮膚が青白くなるのがこの働きによるものです。

が出現、筋肉の動きが悪くなり、動きが悪いことで血行が悪くなり…と悪循環に入ります。加え、寒さで姿勢が丸くなることや、厚着で身動きが取り辛くなる事で血行不良が起こり、体の痛みを発生させます。**冬の寒さを乗り切ろう!!**

1. 適度な運動…適度な運動では、筋肉が動く事で関節も動く為、ポンプの作用が働き、酸素も上手に供給され、効率的に熱を作ることが出来ます。室内でも体を動かすように心がけましょう。2. 薄くて暖かいインナーを着る…厚着は避け、体の動きを妨げない服装を選びましょう。

### 鳥肌は先祖の名残【皮膚】

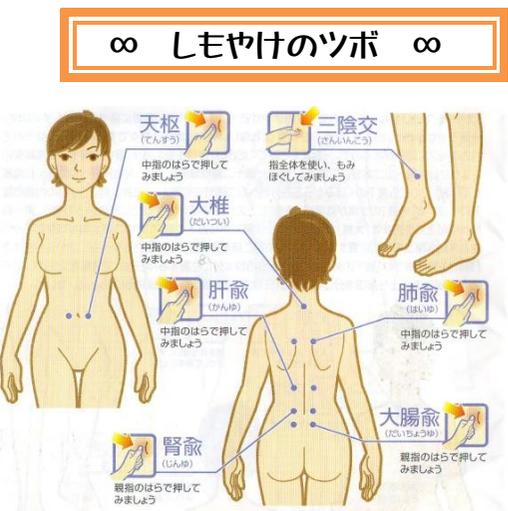
寒い時に手先等が冷えるのと同様に、鳥肌が起こる事がありますね。この反応も、交感神経の働きで起こります。交感神経が働くと、皮膚直下にある立毛筋が収縮し毛穴を締め普段は寝ている毛を立てさせます。これも熱の放散を防ぐための祖先の名残です。ただ、名残とお話するのは、人間の体毛がほとんどないからです。動物の場合、毛を立てることで毛と毛の間に空気を多く包みこみ、その空気を暖かく保つことで体温を逃がさないようにしています。人間の場合、その体毛が少ない

ため、毛穴を締め毛穴からの熱の放散を抑えるという程度の働きでしかなく、熱を保つという点では大きな効果はありません。

### 寒い時の体の縮み、震え【筋肉】

寒いところに出ると体が縮まりますね。これは、外気に触れる体表面積をできるだけ減らそうとしているからです。そして今述べてきたいくつかの反応をしても、体が寒さに対応できない場合は、震えが起こります。震えは、筋肉を律動的に動かすことで熱を発生させます。この反応は、意識とは関係なく起こる反射で寒冷刺激や精神刺激によって

**裏面に自宅でできる体操を載せました! ぜひ試してみてください!!**



☆温めたり、押したり  
してみてください☆

- 天枢：へその指2本分横
- 大椎：首の後ろの大きな骨の出っ張りの下
- 三陰交：内くるぶしから指4本分上
- 肺俞：肩甲骨のぐりぐりと触れる部分の内側、背骨から指1本分外側
- 肝俞：背中の真ん中辺り、背骨から指1本分外側
- 腎俞・大腸俞：腰骨の山なりの頂点付近、背骨から指1本分外側

参考資料 セイリン(株)

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院