



# 名寄市立太学の窓からく知への誘いく

「肩」りと冷え

保健福祉学部  
看護学科

准教授 南山祥子

vol.39

肩こりとは、首から肩、背中にかけて「重苦しさ」「痛み」「張り」を中心とした症状で、多くの方が経験しているのではないでしょうか。

女性の身体愁訴の第1位、  
男性では第2位で、日本国  
民の多くが肩こりに悩んで  
いることが示されています。

吸縮し筋肉に十分な酸素が供給できない状態が生じることで起こるといわれています。特別な基礎疾患が見当たらない肩こりの場合、寒冷や不良姿勢、過労、ストレス、不適切な運動などが誘発因子としてあげられます。肩こりの誘因の一つである寒冷によって、冷えも誘発されます。

冷え性とは、他の人が寒がらないのに自分だけ寒いと感じることや、気温の低下に対して体温調節ができず、心臓から遠い所にある末梢の循環が悪くなること

薄着や偏った食事、睡眠不足、ストレスなど血流を滞らせる日々の生活習慣は冷え性を悪化させます。さらに、血行不良になると筋肉へ十分な酸素を供給できず、肩こりの誘因にもなります。これらのことから、肩こりと冷え性が関係していることがわかります。

肩こりと冷え性の悪化を予防するためには、まず体を温めることが大切です。

「体を温める」といえば入

で、手足の温度が低下する状態をいいます。特に女性は筋肉量が少ないと、ホルモンの変動、自律神経のアンバランスにより血流のコントロールが乱れるため、男性より冷え性になりやすい状況にあります。若い女性の約2人に1人が手足の冷えを訴えていることが確認され、女子大学生の手足の皮膚温度を測定すると驚くほど低い値が計測されることがあります。

全身浴ができない場合は、足だけでも湯につかる足浴（足湯・フットバス）を行うと良いでしょう。足浴は手指あるいは、全身に温まり感やリラックス効果を得ることが知られています。

入浴・足浴とともに十分な温まり感を得る方法として、まず、お湯の温度に注目してください。心臓への負担や、血圧を配慮して熱い湯に入らないほうが良いとい

浴ですが、最近の若年層は経済的な理由や時間短縮、浴槽の掃除が面倒などという理由からシャワー浴ですませることが習慣になつているようです。冷え性自覚者の約9割がシャワー浴者であるということからわかるように、湯船につかる全身浴よりもシャワー浴では手足のような末梢の血流を促す効果が低く、このようない浴習慣が若い女性の冷えを誘発しているとも考えられます。

血管が拡張し血流が促進されます。自宅では、ぬるめの湯に入浴剤などを入れ、日々の疲れやストレスを緩和すると良いでしょう。また、1年を通して体を温めるケアを行うこと、栄養バランスのとれた食事、普段からこまめに運動をして程よい筋肉をつけるなど、生活習慣の改善により、肩こりや冷えの軽減につながることが期待できます。心と体の両側面からケアを行い、健康な日々を過ごしましょ

うことは知られています。しかし、それだけではなく、体の芯から温めるためには38～40度のぬるま湯にゆっくりつかる方が効果を得られます。42度以上の熱いお湯につかると、一気に体温が上昇して温まります。42度以上の熱いお湯につかると、一気に体温が上昇して温まります。手足のような末梢の血管が収縮してかえって血行が悪くなり、体の深部まで温まらないため、湯冷めしやすくなります。

## 大学図書館へようこそ！

まだ積雪はあるものの、春が近づいてきました。新しい季節に何かを始めようと思っている方もいるでしょう。スポーツ、趣味、ボランティア活動、片づけなどありますが、まずは本をきっかけにしてみませんか。



## ●市立大学図書館 休館・開館時間変更のお知らせ

3月8日(火)～11日(金)は休館

4月6日(水)までは短縮開館(9:00~19:00)

●問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎ 01654②4199

(本館：内線3114/分館：内線2200)

大学図書館にはこんな本があります

## ～～図書館員のおすすめ図書～～

『夢をかなえるゾウ』 水野敬也 飛鳥新社

- ・物事の核心を突く名言の数々が、自分を変えたい人の心に響くはずです。

『街歩きポーリュオーキング』 安藤邦彦ほか 主婦の友社

- ・ポールウォーキングでしっかり歩くことで腰痛やひざ痛の改善、筋力アップが期待できます。

『マーベル料理発明』 どいよしはる 井美咲 大ヒット!!

- ・マンガで学ぶ家庭料理の基本と極意。春から自炊  
という方にまずはすすめです