



## 血液循環が悪くなると・・・

2010.12.27

### 血液循環とコリ

血液は私たちが健康を維持する上で最も重要なものの一つです。血液によって全身にエネルギーの源である酸素や栄養素が運ばれ、老廃物が体外へ排泄されるように運搬されます。血液循環が悪くなるということは、私たちの体にさまざまな支障をきたすことを意味しています。今回は、血液循環の悪化がもたらす「コリ」を中心にお話します。

血液循環が悪くなると、筋肉に酸素が行き渡らなくなるため、乳酸などの老廃物が溜まり、筋肉が硬直して正常な伸び縮みができなくなってコリにつながります。

### さまざまな症状

寒い時には体が震えますが、これは筋肉を痙攣させて熱を作るためです。そして血管は熱の発散を防ごうとして細くなります。血管が細くなると、血液循環が悪くなり、肩こりになりやすくなります。鉄分やミネラル・赤血球の不足で貧血が起こります。血液に十分な酸素が無いと、細胞が酸素不足になります。そうすると息切れがしたり、脳の酸素が不足するのでボーッとして、頭が重くなり、体がだるくなります。肩の筋肉も酸素不足となるため肩こりが起きます。

また、更年期の女性は、卵巣の働きが低下して生理が停止します。するとホルモンの分泌が変化し、更年期へと体が変わっていくので、自律神経の働きが乱れ、内臓の働きや、体温調節機能が低下してきます。血液循環も悪くなるので筋肉の酸素不足が起こり、肩こりになりやすくなります。また、精神的に不安定になることが多く、そのストレスからも肩こりになりやすくなります。

姿勢の歪みが生じる（姿勢が悪い）と、その歪みをカバーするために首や肩の筋肉に必要以上の緊張が強いられることとなり、そこから肩こりが起きてきます。また、骨が歪むと体のバランスを保とうと、片側の筋肉だけを特に緊張させることになり、そのため片側の筋肉だけを酷使することになり、その結果、肩こりが起きたり、片側の足だけが張ってくるということになります。歪みは日常生活で無理な姿勢をしていたり、姿勢が悪いと生じてきます。なかでも骨盤の歪みは、体全体の歪みにつながります。体全体がズレてしまうと肩こりや腰痛・肥満につながります。

### 酸素たっぷりの水を

肩こりやその他の痛みが一定せず、日増しに痛みが強まったり、めまい・しびれなどを伴うケースは脊髄にできた腫瘍が原因の場合もあります。また、脊髄に転移しやすい乳ガンや肺ガン・子宮ガン・胃ガン・前立腺ガンも疑われますので、痛みに加えてしびれなどを自覚した際には、マッサージなどで治そうとせずに、医師の診断をあおいで下さい。

以上のような症状は、血液循環の悪化が招くものです。慢性化して悪化する前に生活習慣を見直し、日頃から酸素たっぷりの良い水を十分に飲むように心がけましょう。

