カラダのハナシ

東京で江戸時代から続くほねつぎ発祥の代名詞「名倉（現 名倉病院）」
その系統をくむ中野名倉鍼灸整骨院から名倉の名を冠することを許され、
身体の仕組みを知り尽くした人体マスター・清水先生によるカラダのお話です。

節季

前回はなぜ？
肩こりが起こるかについてを
お話しましたが、
今回は季節的にも
冷房による「冷え」を
紐解いて行きましょう。

冷えは、健康の大敵です。

これからの季節は何処に行っても外以外は殆ど冷房がかかっていると思います。前回は不良姿勢による肩こりや頭痛、手足のシビレが起こることをお話しましたが、冷房による「冷え」でも同様に肩こりや頭痛、手足のしびれを起こしたり、自律神経を乱すことがあります。

では、なぜ？不良姿勢と同様に冷房での冷えで症状が出てくるかの仕組みをお話していきますね。一緒に考えていきましょう。

まず、私たち人間は食事や運動など、生きて活動をしている限り体内では熱が発生しています。もし、その熱が体にたまり続けると、私たちは死んでしまいます。

それは、私たちの体の主成分はタンパク質で熱に弱く、熱にさらされ続けると細胞が破壊され温泉卵のように細胞が凝固して死滅し、動かなくなってしまうからです。

このようなことが起こらないために私たち人間は過剰な熱を発散し体温調節しています。その方法は、呼吸（息）による発散、排尿・排便による発散、そして汗による発散・「皮膚呼吸」などがあります。

私たちの体温は、36度前後を保ち続けるために、体内で生じた過剰な熱を常に体の外に捨てているのです。

その中で最も重要な排出構造を持っているのが、私たちを覆っている「膜」＝皮膚なのです。ほとんどの過剰な熱を皮膚から捨てています。

体内の過剰な熱を皮膚の水分が体表に橋渡しして、体の外に捨てているのです。この皮膚呼吸が正常に行われている時の皮膚と体温の温度差は、わずか1度ぐらいです。

少し難しく、ややこしいかもしれませんが、冷房から出される冷気は乾いた冷気です。この「乾いた冷気が冷房病をよぶ！」、鍵になります。

最近ではエアコンも進化していますが、ほとんどのエアコンの冷気は乾燥しているので、体温調整に必要な「皮膚の水分」を急速に奪い無くしてしまいます。皮膚の水分は体内と体外を結ぶ道路の役割と想像してください。

その道路が無くなると今までスムーズに交通出来ていたのに、体内と体外を結ぶ道路が遮断されたために、交通マヒを起こします。このような状態になると、皮膚の水分が無くなるので体内で出来た過剰な熱が外に出られなくなるので、皮膚の熱だけが冷気によって大量に奪われるようになります。すると、皮膚の神経は環境の異変から身を守るために皮下の筋肉を縮め、隔壁（仕切り）を作ってしまい、その状況が続くことで、**体が「冷えた外側と熱い内側」という極端な温度差ができて、二層構造になります。この状態になることで体温を管理する自律神経が混乱してしまうのです。筋肉や血管、オマケに末梢神経（自律神経）の異常が出るのです。これが「冷房病」の真相です。**

冷房病の答えが出ましたが、もう少しお付き合いください。

冷房病の対策には、加湿器を置いたり、ぬるめの風呂に浸かって体温の二層構造を解消することが望ましいと考えます。ですが、冷房病の予防として冷房の設定温度を高めに保ち（省エネに貢献？）と衣服の適正をはかること（急激な乾燥を防ぐための皮膚の保護。）、水分補給（脱水症状予防・水分代謝による体内環境の保持）が最も重要になってきます。

水分補給をしてウォーキングをすることにより健康を保てます。暑い日が続きますが無理せずに健康な体作りを心がけましょう。

Written by
柔道整復師・鍼師・灸師・足爪補正士
清水 昇勲
しみず のぼのり
名倉堂 清水柔道整復・鍼灸施術所（生野区舎利寺）所長／清水フットケアサロン 代表
代替医療で平癒を目的とし、患者1人1人真剣に向き合うことを信念として多くの患者と向き合う。
岸和田だんじり・柔道の試合・スキー場・ママさんバレーなどでの救護活動に携る。柔道4段。

自宅で出来る 簡単 ベーシックヨガ vol 02

毎日暑い日々が続いています。外気温は高く息が詰まるように暑いけれど、オフィスや家庭では冷房をつけていて快適に過ごせる、そんな生活を私たちは送っています。しかしこの外気温と室温の温度差が、私たちの体には負担となっていることにお気づきですか。室内が涼しいと快適な反面、体を冷やしすぎることもあります。冷えは体の血流を滞らせたり、筋肉を固くしてしまいます。よって脚のむくみや肩こりなどを引き起こします。そこで冷えた体をほぐす効果のあるヨガを一緒におこなってみませんか。今回は「前屈のポーズ」と「お祈りのポーズ」をご紹介いたします。

前屈のポーズ

足の背面（太ももの裏側・ふくらはぎ）の緊張を取り除くことにより、血液の流れやリンパの流れをよくし、むくみが取れます。下肢の血流をよくすると、全身の血流もよくなります。

1

骨盤を立ち上げ、お尻の左右の骨「座骨」を意識し、長座になる。足首は90度に曲げ、つま先が上を向くようにする。
※骨盤が立ち上げにくい場合は、お尻の後ろからタオルを挟む。
※この姿勢できついと感じたら、このままでも良い。

2

息を吸って吐きながら、足の付け根から体を前に倒す。膝の裏が床から離れないよう気をつける。もし離れそうになったらその位置で止める。
※体を前に倒すことが目的ではないので、無理に倒そうとしない。
※足の背面が伸びていく感覚を感じ取る。

NG

背中が丸くならないようにする。

呼吸と回数の目安は、きついと思うところで止めてゆっくり3呼吸し、一度体を元に戻す、これを3セット行います。体が慣れてきたら少しずつ前に倒すようにしていきましょう。

お祈りのポーズ

手の位置をそのままにして体を後ろへ引くので、肩甲骨が頭の方向へ引き上げられます。これによって肩甲骨周りの筋肉をほぐし、肩こりを解消に導くことができます。

1

四つん這いになる。目線は床に向ける。

2

息を吸って吐きながら、体を後ろへ引きかかとの上にお尻を乗せる。
※手は最初についた位置のまま、体を後ろへ引く。
※肩をすくめないように、首を長く保つようにする。

NG

肘が曲がった状態や、体と一緒に腕が引っ張られ、手をついた位置が変わらないようにする。

呼吸と回数の目安は、体を後ろへ引いたところで3呼吸、一度体を元に戻す、これを3セット行います。頭の位置が高いところから低いところに移動するので、動きはゆっくり行ってください。

Written by
健康運動指導士
加福 明子
かふく あきこ
現在、フリーインストラクターとして介護予防教室を中心に活動中。また「ボディメイクプラスワン」（西区江戸堀）でも非常勤スタッフとして活動中。
競技種目：ボディフィットネス
2011・2012年「オール関西 ミスボディフィットネス 160cm超級」優勝
2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位
2013年「オールジャパンミスボディフィットネス 163cm超級」準優勝