



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

冷え症による肩こり

今月号の相談は「冷え症が悪化し、慢性的な肩こりに悩まされるようになった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 昔から冷え症に悩まされてきたのですが、最近ではその症状が悪化し、慢性的な肩こりにも悩まされるようになっていました。冷え症と肩こりに関連性はあるのでしょうか。

A 冷えとはカラダの一部（主に手足）が冷えていると感じる自覚症状であり、その状態が長期化したり慢性化したりしている状態を冷え症といいます。これらは体温調整を担う自律神経の乱れとそれにもなう血行不良に起因しているので、当然筋肉がこわばりやすくなり、肩こりなどの症状があらわれやすくなります。

Q どのようにして改善すればいいのでしょうか。

A 肩こりがつらい場合、まずは筋肉専門の治療院に足を運んでみて下さい。適切な施術を受けることによって、一時的な痛みや違和感に関しては即効的な回復を見込めると思います。しかし、冷え症体質のままだと、血行不良による肩こりが再発するかもしれません。よって、筋肉治療を受ける一方で、冷え症の体質自体の改善にも取り組んでいただきたいと思っています。

Q では、冷え症を改善するにはどんなことに気をつけられるのでしょうか。

A 簡単にいうと、自律神経に負担をかけない生活を送ることです。自律神経は食生活の乱れやストレスなどから影響を受けやすいので、まずは自身の生活習慣を見直し、改善できることから改善していくといいでしょう。私自身、15年ほど前に冷え症に悩まされていたのですが、冬場のバイク通勤をやめたことで解消された経験があります。ささいなことですが、そうやって日常生活のなかにカラダが冷える原因がないか探してみてください。

Q これから夏に向けて暑くなつていきますが、冷え症を改善するうえで注意すべき点がありますか。

A 夏場だからといって、むやみにカラダを冷やすことは避けるなければいけません。たとえば、夏場はエアコンの使用で室内外の気温差が大きくなりがちですが、これも自律神経に悪影響をおよぼすので、上着の着脱や室内の温度調整をこまめに行いカラダを冷えから守ってください。また、夏場でも入浴時は湯船に浸かるようにする、日常的に冷たいものを飲みすぎないようにするといったことも大切です。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト：丸子万葵