

テーマ「冷え症」

いよいよ本格的な寒さが到来しています。近年、深刻な温暖化と騒がれていますが、やはり、真冬となれば寒い。また、人間の体はキチンと順応性（適応能力）が備わっており、慣れてしまえばいいのだが、住居環境が良くなり空調も整っているため、体が怠けてしまいかえって自然環境にさらされると辛く感じてしまうのです。

特に、女性の身体の悩み

第1位は「冷え症」！！

「身体的な不調で今気になっている症状」を調査したところ、第1位は「冷え症」（43%）という結果。次いで、「精神疲労・ストレス」（38%）、「ダイエット」（35%）となっています。

「冷え」が、女性の根強い悩みであることがわかります。さらに、「今現在、手足の「冷え」に悩まされることはあるか？」という質問では、「悩まされている」方が82%と大変高い割合です。

悩まされている方の合計を年代別にみると、30代が最も高く88%、次いで20代87%、50代77%、40代75%となっています。



出典：「冷え」に関する実態調査（株式会社 永谷園調べ）

約80%の女性が「冷え」に悩んでいます！！

女性に「冷え症」が多い原因は、男性に比べて筋肉量が少ないこともあるが、全身くまなく血液を巡らせる力不足と体の熱を作り出す力不足が多いようです。筋肉のポンプ作用が弱いのとエネルギーとなる栄養分の摂取量が足りないということです。もうお分かりでしょう。つまり、運動不足と無理なダイエットによるものです。また、過剰なストレスや寝不足が自律神経の乱れを引き起こし「冷え症」をこじらしてしまいます。

**お灸でからだを温め、自律神経を整え、頑固な「冷え症」を
~~~~~解消しましょう!!~~~~~**