

「冷えと肩こり・腰痛」について

*寒さによる腰痛・肩こりのメカニズム

1. 血行不良

- ・ 寒さで血管が収縮し、筋肉への酸素や栄養が届きにくくなります。
- ・ 老廃物が蓄積し、筋肉が硬直して痛みやこりが発生します。

2. 筋肉の緊張

- ・ 冷えた空気に触れると、無意識に肩をすくめたり、体を縮こませたりします。
- ・ 長時間の緊張状態が続くと、筋肉がこわばり、慢性的な痛みにつながります。

3. 姿勢の崩れ

- ・ 厚着や重いコートで肩周りの動きが制限され、猫背や前傾姿勢になりやすくなります。
- ・ 姿勢の悪化が筋肉に負担をかけ、肩こりや腰痛を助長します。

4. 自律神経の乱れ

- ・ 寒暖差で交感神経が優位になり、血管が収縮したままになることで、筋肉の緊張が取れにくくなります。

タイプ	特 徴	主な原因
冷え型	手足や腰・肩が冷たい、こりが強い	血管収縮による血流障害
姿勢型	猫背・肩をすくめる癖がある	厚着・寒さによる姿勢の崩れ
運動不足型	筋肉が硬く、可動域が狭い	冬季の活動量低下

*予防と対策

□ 温める

- ・ 湯船につかる(38~40℃で 15 分)
- ・ カイロや温熱パッドで腰・肩・首を保温
- ・ マフラーや腹巻きで冷えを防ぐ

□ 動かす

- ・ 肩甲骨ストレッチや腰回し運動を習慣に
- ・ デスクワーク中は 1 時間に 1 回立ち上がる

□ 姿勢を整える

- ・ 厚着しすぎず、軽くて暖かい服を選ぶ
- ・ スマホ・PC 使用時は目線の高さを意識

□ 生活習慣の見直し

- ・ バランスの良い食事
- ・ 水分をしっかり摂る(1.5L/日)
- ・ 睡眠時間を確保(6~7 時間以上)

3つの首を温める



ビタミン E: 血行を良くし、筋肉の疲労を軽減
 ビタミン B 群: 疲労回復に役立つ
 マグネシウム: 筋肉の緊張を和らげる
 鉄: 鉄が不足すると血行不良になる

