

# お尻の冷えには要注意

今年も暖冬でいつもよりは暖かいですね、それでも寒さが辛くなってくる時期ですね。冷え性で悩んでいる方は多くいらっしゃると思います。冷えは色々な原因により、血流が悪くなることで生じると言われています。例えば血液がドロドロ、筋肉量が少なく血液を送る力が弱まる、自律神経が乱れて血流が悪くなる等があります。今回は自律神経の乱れによる冷えについてのお話です。



自律神経は**交感神経**と**副交感神経**の2つの神経のことを言います。**交感神経は興奮している時に働き、副交感神経はリラックスしている時に働きます。**

リラックス時に働く副交感神経は冷え解消のためにとっても大事な役割があります。それは血管を拡張させることです。血管が拡張すると血流量が増えるため自然と血液の流れが改善し、冷えが起きづらくなります。

つまり副交感神経を優位に働きやすくすることで冷えの対策になります。その方法としてお尻を温めることです。正確には仙骨というお尻の真ん中にある骨の部分です。ここは副交感神経が体表から浅い部分を通っているため、温めてあげることで活性化されます。これだけで末梢の血管を拡げて冷えを改善してくれます。さらにこの部分は骨盤内の内臓に分枝する血管もあるため内臓の冷えも改善が期待出来ます。冷えを感じている人の多くがお尻が冷え切っている方が多いので、シャワーやホッカイロで温める習慣をつけてみてください。

