

# ソレイユ眼科・矯正歯科

木・土曜日の  
午後はコンタクトの処方  
をおこなっており  
ません。矯正歯科も診  
療時間変更し  
ております。

## ◆冷え性にも効果アリ◆

特に女性に多く見られる冷え性は、夜の休息時に皮膚体温が十分に上昇しないために起こる症状のひとつです。

自律神経のバランスが、夕方に交感神経優位から副交感神経優位へと切り替わると毛細血管が拡張して、血液は体の中心部から皮膚に近い末梢へと集めます。

このとき、皮膚に近い末梢の毛細血管が十分に拡張していれば、体温を放熱するために皮膚体温が上昇するのですが、何らかの原因によってそれが阻害されてしまうと、皮膚体温が低いままの状態になる……これが冷え性の正体です。

冷え性の主な原因は、次の3つです。

- ①夕方以降も副交感神経が十分に働かず、毛細血管の拡張が不十分である
- ②毛細血管のゴースト化が進行している
- ③そもそも体温が低すぎる



①〜③の原因を考えてみると、少なくとも①と②は、血液の流れをよくすることで改善が可能です。

③については、糖質や脂質、たんぱく質など、体温を生み出すエネルギー源となる栄養素が欠乏している可能性があります。

特に若い女性は、いわゆる「モデル体型」を理想にしがち

で、決して健康的とはいえない過酷なダイエットに陥っている人が少なくありません。

ダイエットの敵とみなされがちな糖分や脂質は、体に必要不可欠な三大栄養素ですので、必ず適量を食事で摂るようにしましょう。

もちろん、③の状態を予防・改善する意味においても、血液の流れをよくすることが重要です。

## ◇肌や髪の新陳代謝を促す◇

肌を若々しく、美しく保つため、あるいは育毛を促すためにもサウナは効果的であるといえます。

若々しく、美しい肌を保つためには、何より皮膚の細胞のサイクルであるターンオーバーを促すことが重要です。

ターンオーバーのサイクルが乱れると、肌にシミやシワができてやすくなり、また肌が乾きやすくなります。

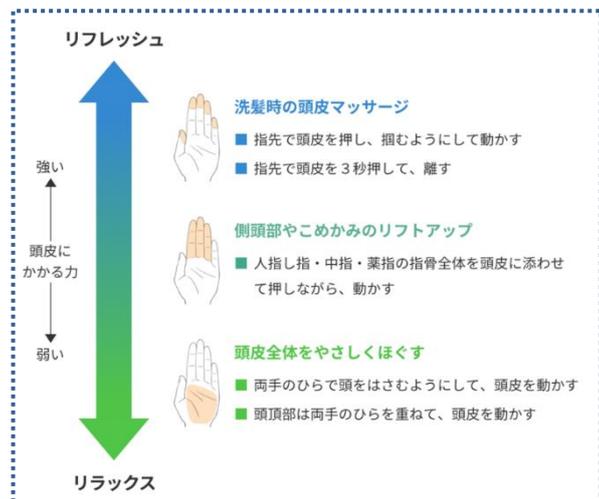
ターンオーバーの良し悪しは、血液の流れがスムーズであるかどうかによって決まります。皮膚の細胞周辺にある毛細血管がゴースト化すると、血液の流れが悪くなって酸素や栄養を届けることができず、新しい皮膚の細胞を生み出す力が衰えてしまい、十分にターンオーバーができなくなってしまう。



基底層で生まれた新しい皮膚の細胞は、徐々に角層へと押し上げられ、約4週間でフケや垢になって排出されます。



## 手を使った頭皮マッサージ



サウナで汗をかく習慣を続けることにより肌の保温効果も期待できます。

ただし、やり過ぎは禁物です。過度にサウナに入ると肌が乾きすぎてしまうだけでなく、やけどに近い状態に陥ることもあるので注意しましょう。

また、頭皮の抜け毛や薄毛になる主な原因は、頭皮周辺で起こる血流障害です。

新型コロナウイルスに感染した人の後遺症のひとつに脱毛があると報告されているようですが、このケースも血流障害が原因であると推測されます。

肌のターンオーバーと同様に、頭皮の毛根部にある毛母細胞の周辺の毛細血管がゴースト化することで血液の流れが悪化し、その先の細胞が酸欠や栄養不測の状態となります。その結果、新しい細胞を生み出す力が衰えて、毛髪の新陳代謝が弱ってしまうことが脱毛や抜け毛、薄毛の原因となります。