

自律神経のバランスにも影響する 夏の冷えに気をつけましょう

7月、本格的な暑さを迎え、夏バテや体調を崩していませんか？冷房が強くなる時期、体の冷えを感じる人は多いことでしょう。妊活中には冷えは大敵。冷えのメカニズムを知って、賢く対策しましょう。

夏に身体が冷えるのは？

暑い夏なのに体が冷えてしまうのは、おもにエアコンによる温度差が原因です。私たちが悩む「冷え」は、現代病といえるのです。

また、女性は男性と比べて、もともと冷えやすい体のつくりになっています。血管が細いので血行が悪くなりやすく、筋肉量が少ないので体で熱を作りにくいのです。それに加えて、薄着や肌を見せるファッション、冷たい飲み物や食べ物の摂取で体を内側から冷やすことに。男性にとって心地よいエアコンの温度設定は、女性には寒く感じることも多いのです。

<気をつけたい体を冷やす行動>

- ・毎朝、冷たい飲み物を飲む(朝は特に体温を上げたい時間帯なので要注意)
- ・冷たい清涼飲料水やコーヒー、ビールをよく飲む
- ・体を冷やす野菜を生でたくさん食べる
- ・肌を多く露出するファッション(特に首、手・足首は冷えやすい)
- ・素足にサンダル など

こうしたことを極力避けることが、冷えを寄せ付けない対策になります。

自律神経と冷えの関係

室内と屋外の温度差が激しいことも、体の冷えにつながります。人間には恒常性といって、体温を一定に保とうとする働きがあります。涼しい室内から外に出ると急激に体温が上昇し、発汗します。再び冷房が効いた室内に入ると体は体温を上げていきます。汗をかくのは体のために必要ですが、冷房により汗が一気に冷えると体の冷えを招いてしまいますので、汗はこまめに拭きましょう。

体温調整や発汗は、自分ではコントロールできない「自律神経」が担っています。自律神経は、脳の視床下部を介して、ホルモンや免疫系統と密接につながっています。

自律神経のバランスが乱れると、妊娠に関係するホルモンや免疫機能にも影響を及ぼすおそれがあります。

夏は、こうした体の温度調節機能がフル回転します。やがて働きすぎてオーバーヒート、調整が効かなくなるとホルモンバランスも崩れることに。そうなる前に食い止めることが大切です。

冷えにくい体をつくる

冷えにくい体になっていれば、少々環境が変化してもあわてることはありません。冷えから体を守り、丈夫にする行動を紹介します。

<体を冷えから守る行動>

(1)体を動かして適度に汗をかく。

体温調整の機能が低下すると、汗をかきにくくなる場合があります。そうならないためには、日頃からしっかり発汗することが大切です。体を動かして体温が上がる、じんわりと汗をかく程度の運動を心がけましょう。半身浴もおすすめです。

(2)深呼吸をする。

ゆっくりと深く息を吸うと交感神経が優位になり、深く息を吐くと副交感神経が優位になります。これを繰り返すことで自律神経のバランスが整っていきます。

(3)大笑いする。

大笑いすると交感神経が優位になり、そのあとに副交感神経が優位になります。それを繰り返すことで自律神経のバランスが整っていきます。

特別なことをするわけではなく、日頃のちょっとした心がけの積み重ねが大切です。「体を冷やさない」「こまめに動いて体温を上げる」「自律神経のバランスを乱す生活を避ける」の3点を意識して夏の冷えを防ぎましょう。