

# 歩々笑 ほほえみ

「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

今月の内容は、今年の寒さ到来に備え、効率よく体を温めて冷え対策を考える  
手足が冷える皆様への必見！インフルエンザ・風邪予防のお話です。



## ▶「冷えは万病のもと」

健康を維持するために理想的な体温は、36.5℃～37℃とされています。体温が1℃下がると、免疫力は30%低下・代謝も12%低下すると言われており、風邪やインフルエンザが流行るこの季節、免疫力の低下は避けたいものですね。

## ▶手足が冷える原因

### ① 自律神経の乱れ

自律神経が、血管を広げたり縮めたりすることで、血行のコントロールをして体温を調節する機能を持っています。自律神経のバランスが乱れると、体温調節がうまくできなくなって身体が冷え、肩こりや不眠といった身体の不調が起こります。また、ストレスを感じる緊張や恐怖を感じた時にも、交感神経が優位になり手先が冷えやすくなります。

### ② 筋肉不足

筋肉の70%は下肢の筋肉であり、闘病を抱え寝込むことにより2週間で15%、1か月で30~50%の筋肉が低下し体力の衰えを感じます。

身体が生命維持のためにエネルギーを消費することを新陳代謝といいますが、そのうち40%が筋肉で代謝されていると言われています。そのため、筋肉量が低下すると代謝が低下し、熱を作り出す力が弱まって、冷えに繋がってしまいます。女性に冷え症が多いのは、男性と比べて筋肉量が少ないためです。

### ③ 血行不良

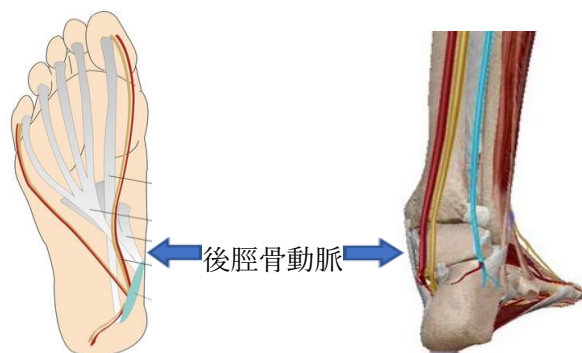
血液は、酸素や栄養分を運んで体温を一定に保っているため、血行が悪くなると手足の先まで血液が届かずに、冷えに繋がってしまいます。

また、貧血や低血圧で血液を送り出す力が不足していると、酸素量の少なさに心臓を初めとした内臓器官が働かず体温を作れなくなり、足もと心臓も温まらない体になります。

## ▶冷えに関するオーダーメイドインソールの効果

高機能オーダーメイドインソールは、本来あるべき骨格構造へと導き、運動体勢や姿勢を整え足もとのバランスをサポートすることで身体パフォーマンスを最大限に発揮することが出来ます。同時に、「足は第二の心臓」と言われ、血行促進にも効果があります。

足の動脈は、膝裏から内踝（うちくるぶし）を通り足底方向に後脛骨動脈（資料-1）という足先までの栄養血管が走行しています。



### （資料-1）右足の足裏と後から見た後脛骨動脈

この、後脛骨動脈の走行が過回内の動き（資料-2）で外反が生じ、よじり押しつぶされことで循環を妨げ、冷えが生じています。高機能インソールは、この過回内の動きを制御して血行を整え、冷えを予防しているのです。



### （資料-2）

過回内の動きは、生涯歩く人生において7割の方々に生じている問題です。足もとの骨格構造を整える重要性を知り、万病予防に心掛けましょう！

ずっと・ずっと皆様の足もとから笑顔と健康を支えたい。足もと元気・健康寿命サポートケア  
編集・発行先 足のナースステーション®グループ 監修・TEAM フットサポーター's®  
TEAMフットサポーター's サポーター19名 インストラクター45名 2020年12月現在