



## その「しびれ」、身体からの不調サインかも？！

正座をしていて、足がたまに短時間手足がしびれることは誰にでもあります。しかし原因がよくわからずしょっちゅう手足がしびれる事があったり、長時間経っても治らない場合は、身体はどこかからきている不調のサインかもしれません！慢性的にしびれがおこる人は放っておかずに改善努力をしてみましょう！

### しびれとは？

しびれは**神経障害によるもの、血流障害によるもの、運動麻痺**など、様々な原因があり、また色々な病気の影響でしびれを発症している可能性もあります。例えば、脳梗塞・脳卒中・高血圧・糖尿病・頸椎や脊椎の病気等は、しびれの予兆を引き起こすと言われています。



しびれが長く続いたり、しびれの範囲が広がったり、さらに手足がこわばったり、力が弱くなったりという運動障害を伴うとき、また、しびれが全身に広がっていく場合には診察が必要です。

### しびれの原因

病気からくるしびれではなかった場合、しびれの原因の多くは「**血行不良**」からきています。正座していると足がしびれるのもこのせいですね。その証拠に、正座を止めて血行を良くすると足のしびれはあっという間に治ってしまいますよね？

**血行が悪くなって体内の水分バランスが崩れる**としびれが起こりやすくなるんです。また、以下のようなしびれの症状は血行不良によるものの可能性があります。

- ・ 安静にしているのにしびれる
- ・ 姿勢を変えるとしびれる
- ・ 肩こりが酷い
- ・ 慢性的な腰痛持ち

常に同じ部分が同じ感覚でしびれ続けている場合は病気からきているものの可能性が高いですが、上記のように**時間帯や姿勢によって手足のしびれ具合に変化がある場合は血行が悪くなっているのが原因です。**

また、手足のしびれは生活習慣によって更に悪化する事があります。女性の場合に多いのが**ホルモンバランスの乱れによるしびれ**です。更年期やダイエット、ストレスなどでホルモンバランスの乱れが起こると、血行の流れを調節している**自律神経が影響を受けます。**それにより血行が悪くなり、手足のしびれを招いたり悪化させたりしてしまうのです。

男性も**ストレスが加わることで手足のしびれの症状が重くなる**事があります。過剰なストレスは自律神経の機能に異常をきたし、血行や血液に影響を与えます。中には、「**ストレスが溜まった時に限って手足がしびれる**」という方も多いのです。



## 気を付けるべきしびれ

以下のような場合には注意が必要です。

1. しびれが何度も起きる
2. 一週間以上続く
3. しびれが日に日にひどくなる
4. しびれ以外に別の症状がある（めまいや頭痛、首や背中痛みなど）



このような場合は、何らかの病気が隠れている可能性があります。すぐに病院を受診しましょう。

## 血行を良くしてしびれを解消！

病気からくるしびれではない場合は、血行を良くするよう意識する事でしびれはおさまってきます。

しびれとあわせて、冷え性に悩まされている方や、肩こり腰痛もちの方は

**血行不良**の可能性が高いため特に気をつけるようにしましょう！

### ①身体を温める

血行を良くするには、とにかく身体を温めてあげることが大切です。

血管は冷えると柔軟性が失われ、**余分な老廃物**もたまりやすくなってしまいます。

老廃物が血管に溜まってしまったことで、**血液の通り道が細くなり、**

結果血行不良になってしまうんですね。

身体を温める方法としては、40度前後のお湯にゆっくり浸かって体温を上げたり、

**スクワットやウォーキング**などで足の筋肉を鍛えたりすることが効果的です。



### ②ビタミンを摂る

ハリや弾力がなく弱々しい血管では、勢いよく血液を押し流す圧力に耐えられません。

血行を改善するためには、**血管を丈夫にしておく**必要があります。

**ビタミンC**や**ビタミンE**には血管を修復し、丈夫にする効果がありますので、

積極的に摂りましょう。特に、「**ビタミンE**」はあまり意識したことがない

成分かもしれませんが、アーモンド・小麦胚芽・うなぎ・かぼちゃ・モロヘイヤ

アボカドのような食品に豊富に含まれていますよ！



### ③姿勢に気を付ける

長時間、無理な姿勢や歪んだ姿勢で過ごしていると、

筋肉が固くなって神経を圧迫してしまいます。

**背筋を伸ばす**よう心がけ、**しじみや、あさり、レバー、豚肉**などの

**ビタミンB12**を豊富に含む食品を摂って

筋肉をメンテナンスしてあげましょう。



いかがでしたか？

まずは規則正しい生活を送ることがしびれを未然に防ぐことにつながります。

もししびれが長い期間改善されない場合は、別の原因も考えられますので

そのまま放っておくなんてことはせず、病院を受診しましょうね。