

## 手足の冷え、肩こり、腰痛、頭痛… そのお悩み、活性酸素が原因かも!!

多くの方はご存知かも知れませんが、冷え・肩こり・腰痛などの主な原因は血行不良によるもの。  
その血行不良には活性酸素が大きくかかわっているのです。

### 血行不良ってなに？ なぜ起こるの？

血行不良とは、文字通り血行(=血液の流れ)が良好でない状態のこと。流れがドロドロと滞ってしまったり、血管の壁が硬くなって血液が流れにくくなったりします。このようになると、当然、血液の供給を受けている臓器もダメージを受け、エスカレートすると心筋梗塞・脳梗塞・脳血栓など致命的な病気にもなり兼ねないのです。血行不良の原因としては、冷えによる血管収縮での血流ダウンであったり、血管の細胞自体の硬化によるものであったり、血管内の老廃物など様々。その大きな原因といえるのが活性酸素による細胞の酸化です。

### 血管も皮膚や内臓と同じ、 細胞でできているのです。

悪玉活性酸素は様々な細胞を錆びさせてしまいますから、血管の細胞も例外ではありません。脂質でできている細胞膜は、体内で発生した活性酸素まで酸化され、細胞膜が壊されると細胞は正しく機能しなくなるのです。この悪玉活性酸素により錆びてしまった細胞が、血管の細胞自体の硬化や、血管内の老廃物などになってしまうのです。

### 酸化による血行不良は、 あなたの体の全身に悪影響を…

血管は身体のいたるところに張り巡らされているわけですから、血行不良の影響は全身に及びます。特に女性に注意していただきたいのが、婦人科系の症状です。血行障害で腰が冷えると、骨盤内がうっ血し、骨盤にゆがみが生じ、子宮の病気や不妊症などを発症しやすくなるようです。また、血行不良は体内の老廃物の代謝も低下させてしまうため、お肌のターンオーバーも…。その結果、大人ニキビや肌のかさつき、シミ、くすみといった肌トラブルにもつながるのです。

