



急に起こっていつまで経っても止まらないこともある「しゃっくり」。様々な神経への刺激が関連しているといわれていますが原因は不明だそうです。一説では熱いものを飲んだときや風邪でのがが腫れたときなどに、口と鼻の奥の舌咽神経が刺激され延髄に伝わった結果、意思とは関係なく横隔膜が収縮して起こるそうです。

舌咽神経をもう一度刺激し延髄に伝えることで止められるようです。



脳卒中や心臓病、ぜんそくなどがある方は神経への刺激は避けましょう。また数日経っても止まらない場合は他の病気の可能性がありますので要注意です。

## 温かい飲み物で身体が冷える!?

寒い冬、温かい緑茶やコーヒーを飲んでほっと一息。その時は温まったように思いますが、これらの飲み物は利尿作用で結果的に身体を冷やしてしまう場合もあります。また、ケンブリッジ大学の神経科学者によると、温かい飲み物を飲むと身体が体温調整のため汗をかいて体温を下げようとするため、これも身体を冷やす原因の一つになるそうです。本当に身体を温めるためには、体温を上げる「飲み物の種類」と「飲む時間」が大事なのです。

### 体温を上げる飲み物とは?

#### ◆しょうが湯

生姜に含まれるジンゲロールは熱によってショウガオールに変わり、血流をよくして身体を芯から温める効果があります。

#### ◆ココア

ココアに含まれるテオブロミンには、血管拡張作用があるといわれており、特に手や足先などの血液循環をよくすることで、ゆっくりと長く冷えを抑制できるそうです。

#### ◆紅茶

製造過程で発酵しているため、身体を温める効果があるといわれています。また、朝に飲むことで代謝が上がり集中力もアップします。カフェインが含まれるので寝る前は控えましょう。

#### ◆その他

白湯、ホットワイン、ほうじ茶など

### 飲む時間は?

#### ◆起きてすぐ

朝ご飯と一緒にでもいいですが、なるべく早い時間に飲むのがおすすめです。

#### ◆入浴前

身体の内側からあたためておくと、ゆったりと芯まで温まることができます。

#### ◆就寝前

眠りに入りやすく、冷えて夜中に目が覚めるのを防ぐので疲れを回復できます。

