

「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

カラダの一部や全体を冷たく感じれば、それは「冷え性」です。

冷たいと訴える部分をサーモグラフィーで見ると、さほど温度は低くないこともあります。実際に冷たくないから冷え性ではない、とはいえません。

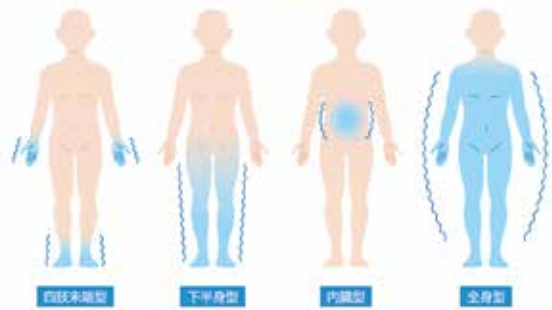
友人や知人の女性から、「布団の中でも痛いほど手足が冷たい」「眠れないほどカラダが冷える」など、冷え性の相談をよく受けます。

何の病気か分からないため総合診療科を受診される患者さんが多いのですが、実は冷え性が原因で病院を受診する人はあまり多くはありません。

冷え性に悩む女性の多くは、病気と考えずに日々を過ごしていらっしゃいます。

西洋医学で「冷え性は病気ではない」「冷え性は体質」

冷え性のタイプ



として扱われているので、日本でもこの影響を受けているのでしょう。

冷えは万病のもと

東洋医学では「カラダは温めた方がいい」「冷えは

「布団の中でも手足が冷たい人」 が寿命を延ばす方法 ①



監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学病院総合診療科医局長)
supervised by Mizue Saita



万病のもと」「冷え性は大きな病気のサイン」と捉えます。

何らかのカラダの不調が冷え性を呼び、その冷えが肩こりや頭痛など不調を招き、いずれ重篤な病気につながる、というスパイラルの根源として、未病のうちに治そうとするのです。

とくにひどい痛みをとまなう冷え性や、左右どちらかだけが冷えるといった変則的な冷えを感じたときは、病院の総合診療科などを受診することをお勧めし

ます。

総合診療科で検査の結果、深刻な病気が隠れていない冷え性であれば、漢方薬の処方で改善するケースもあります。

その他、日常生活で適度な運動や筋肉トレーニング、体を温める食事やお風呂、ハーブ、適度な運動、冷え性対策グッズなどの「温活」を試してみるのもいいでしょう。

Profile



順天堂大学医学部（東京都文京区）総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院（福島県郡山市）総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育でイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠