

美楽 医療講座

189
回

“エアコン”と“夏冷え”

— 冷房の効き過ぎや寒暖差が原因！
医師が語る「夏冷え解消法」とは？

夏に起こりやすいのが、冷房による「冷え」だ。昨今の猛暑を考えると、冷房は生活の上で欠かせないが、適切に使用しなければ、体の不調を招く。もし、食欲がない、夜ぐっすり眠れない、疲労感が強いなどで、病院で検査を受けても何の異常も見つからなければ、過度のエアコンによる冷えを疑った方がいい。

福岡県柳川市で「漢方内科・婦人科・小児科 いくしま医院」を開く幾嶋泰郎院長は、漢方薬には体を温める作用があるものが多いことを活かし、東洋医学を中心として、冷えでさまざまな不調を抱えている患者さんの診療に当たっている。幾嶋院長によれば、冷え対策として自分ですることができるのはいくつかあり、それを実施しただけで不調が消えるケースは少なくないそうだ。話を聞いた。



漢方内科・婦人科・小児科
いくしま医院 院長

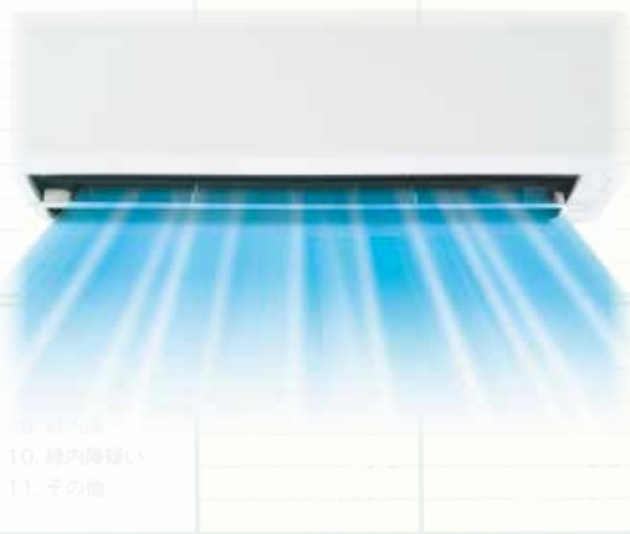
幾嶋 泰郎

1955年生まれ。1980年に川崎医科大学を卒業後、母校での研修を経て、さらに福岡大学、久留米大学産婦人科で研修。1999年、父の診療所を継承し、「医療法人いくしま医院」を開業した。現在は理事長を務める。開業後、漢方に目覚め、漢方薬を使った治療を積極的に行う。かつ、手相も研修医時代から研鑽している。著書に「漢方薬と精神分析」(たにぐち書店)、「手相と漢方」(幻冬舎)がある。YouTubeチャンネルで、漢方や治療に関する知識も紹介しており、好評を博している。日本東洋医学会、日本婦人科腫瘍学会、日本産婦人科学会、日本更年期医学会所属。

いくしま医院

TEL. 0944-73-3411

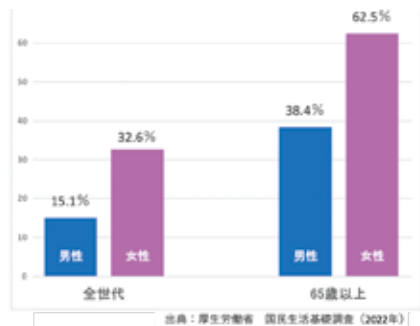
〒832-0089 福岡県柳川市田脇 754-3



Q1 女性の方がどちらかというと男性よりも冷房に弱い気がしますがどうでしょう？

A 一般的に、女性は男性と比べて筋肉量が少ない。筋肉は物を持ち上げたり、走ったりと、力を発揮する働きを担っています。しかしそれだけではなく、体の熱を作る

手足が冷える自覚症状のある人の割合



ことも筋肉の重要な働きです。これを熱産生と呼びます。実際に男性の体温の方が少し高めです。

Q2 体温は何度くらいが適切ですか？

A 私たちの体は、寒いところにおいても、また暑いところにおいても、体の深部の体温は37度前後で安定するようにできています。人間の新陳代謝は内臓の酵素で科学的反応が制御されています。その酵素は37度で100%活性が発揮されるようになっていきます。深部体温はそれより高くても低くても十分に働きません。外気温が寒いから

と違って深部体温が急激に低くなったり、あるいは外気温が暑いからといって深部体温が急激に高くなったりすると、体の中の細胞や組織が適正に働けなくなるので、深部体温は 37 ± 0.2 度という狭い範囲に調整されています。寒い時は体が勝手にガタガタと肩や背中が震えて筋肉が収縮して体温を上げようとします。冷え症の人に肩こりが多いのはそのためです。深部体温が上がらなければ臓器のエネルギー代謝も低下するので、臓器はそれぞれ一時的に機能不全に陥ります。

Q3 男性より筋肉量が少ない女性は、寒い時の熱を作る力が弱いのですか？

A 冷房がガンガン効いている部屋では、真冬と同じように寒さを感じ、深部体温を一定に保つために筋肉が熱を作って体温を上げようとします。しかし女性は筋肉量が少ないゆえに、男性より熱産生がうまくいきにくい。深部体温が上がらないと、心臓のポンプ作用が低下して、体の末端まで熱が行き渡らず、手足も冷えます。日の出前は1日のうちでもっとも気温が低くなり、起床時にスムーズに起きられない人が続出します。通常は2〜3分以内に布団から出てこられますが、冷え症の人は30〜60分も布団から出てこられない人がいます。寝ている間に体が冷え切ってしまったので、もちろん、これは一般論ですので、

筋肉量が多いアスリートの女性では熱産生がスムーズにいくでしょうし、逆に筋肉量が少ない男性や高齢者では、冷房による冷えに悩まされるでしょう。

Q4 冷えても、カーディガンや膝掛けなどで防御すれば、体には問題はないのでしょうか？

A そうとは言えません。経験のある方が多いでしょうが、冷房をガンガンに効かせた部屋では、カーディガンや膝掛けをしていても、吸っている空気が冷えていると、肺が冷えます。血液は一度肺を通してから全身に行きます。この時冷えも同時に運ばれます。体の末端ほどの傾向はひどくなり、手足の先が冷え切った状態になります。行動性体温調節で深部体温を上げようとしても、あまりに寒過ぎる環境だと、体の表面を温めるために血液が体の表面に行ってしまう、深部体温が低くなりがちです。深部体温の低下は、免疫力の低下につながります。深部体温は37度前後に保たれていると先ほど述べましたが、深部体温がわずか1度下がらただけで、免疫力が30%低下するとの指摘もあるのです。



Q5 夏になるとしょつちゅう風邪を引くのですが…。

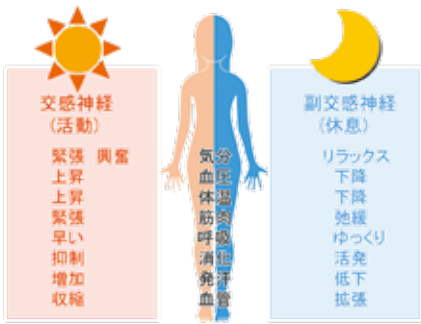
A 免疫力低下と関係していると思います。しかしこれは単に鼻、気管支、肺の粘膜が冷えて、分泌量が増えて、鼻汁、痰、咳が増えているに過ぎません。その証拠に、室温を25度以上にすれば、鼻汁も、痰も咳も止まります。高齢者では特にサルコペニア（筋肉量の減少）の状態にあり、深部体温が低下しています。高齢者の肺炎の原因はこのことによると思われます。高齢者施設内の温度を25度以上にするると肺炎の罹患率が極端に低下します。

Q6 生理前に調子が悪いのも冷えと関係していますか？

A 生理前には血液は骨盤内に集まります。その分深部体温領域の血液は少なくなります。脳内の血液も低下し、怒りや不安を感じる領域に集中することが考えられます。冷え症の女性は抑うつ感や不安感が生理前に強くなる女性があります。それは単なる性格ではなく、放置するとうつ病に進行することがあります。生理前になると怒りっぽくなったり落ち込みやすくなる場合は気を付けましょう。

Q7 夏は自律神経が乱れやすいのでしょうか？

A 呼吸、血液循環、血圧調整、消化など、意識的な努力を必要とせず、無意識に体内の特定のプロセスを調節しているのが自律神経です。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、シーソーのようにどちらかが活発化し、どちらかが不活発化して、体のさまざまな機能をコントロールしています。暑い時、私たちの体では副交感神経が活発化し、血管が拡張し、発汗と共に体内の熱を放散しようとしています。寒い時は、交感神経が活発化し、血管が収縮し、体内の熱を外に逃さないようにします。屋内では震えていたのに、屋外に出て猛暑の空間に身を置くと、体は急激な温度差についていきません。肌の表面では暑さを感じているのに、深部温度が低下していると、体内の温度が上昇していない状態が続くのです。この「かなり寒い」と「かなり暑い」の繰り返しで、自律神経の働きがうまくいきにくくなり、体温調節が上手にできなくなります。汗をかきにくくなり、乳酸などの疲労物質が体内に溜まり、疲労



に溜まり、疲労感や倦怠感を感じやすくなります。胃腸の働きが悪くなったり、睡眠の質が落ちたりといった不調も生じやすくなります。

Q8 てっきり夏バテだと思っていました。

A 自律神経の乱れでうまく食事を取れなくなったり、夜ぐっすり眠れなくなったりすると、余計に体がバテてしまいます。夏バテの正体は、冷房の効き過ぎによる冷えの可能性もあります。また、体が冷えているのに、アイスクリームやビール、氷など冷たい物を日常的に取っていると、冷えはますます進行するでしょう。夏はそうめん登壇回数も増えがち。そうめん自体は悪い食材ではありませんが、冷やして食べることが問題です。そうめんは夏に食べますが、冬には食べません。そうめんを食べるなら、冷え過ぎないように、シウウガ、ネギなどと一緒に。これらのネギやシウウガは体を温めることが証明されており、薬味とか加薬といわれています。昔の人はこれらが薬として作用することをよく知っていたのではないのでしょうか？

Q9 自分では冷えていると思っていないのですが…。

A 冷えた状態が続くあまりにそれに鈍感になってしまい、自覚していない方もた

さんいます。次に該当するならば、自分は冷えていると捉えた方がいいです。

- ・冷房が効いた部屋で過ごす時間が長い
- ・夏風邪をよく引く
- ・手足を触ると冷たい
- ・体温が36度前後以下

Q10 夏の冷え対策としてどういったことをするべきでしょうか？

A 夏風邪やさらさらした鼻水がよく出る人では、顔の下から上に向けて、鼻、口、喉に温風が当たるようヘアドライヤーを当ててみてください。鼻の奥や喉の奥の粘膜が温まり、鼻汁や痰が減り、楽になりますよ。日常的にやってほしいこととしては、主に3つあります。まず、冷房の設定温度を上げる。私は25度以上が適温だと考えています。外気温との差を考えると、もう少し高くてもいい。エアコンの温度設定は必ずしも正確ではありません。部屋の広さや天井の高さなどにより3〜4度違うこともよくあります。必ず温度計を見ながら適正な温度に調整することが必要です。次に、半身浴です。夏は38〜40度くらいのお風呂に浸かるようにしてください。心臓へ負担をかけないよう、みぞお



ちくらいままで。お風呂から上がる時は、洗面器一杯の冷たい水を膝から下にかけてといいですよ。足の皮膚の血管が収縮し、熱が逃げにくくなります。そして、3つめは生姜湯です。生姜をすりおろし、蜂蜜や黒砂糖と一緒にお湯や紅茶に溶かして飲むと体が芯から温まります。さらに私がお勧めしたいのは、生姜をカリカリに乾燥させ、それを食べる方法。東洋医学では「乾姜」という漢方薬の素材であり、火を加えることで、元々ある体を温める作用が何倍にも高くなります。

Q11 生姜を天日干しすればいいのですか？

A その方法ではでき上がるまで1週間ほどかかってしまいます。簡単に作るには、生姜を薄切りにして20分ほど蒸した後、80度に温めたオーブンで80分焼きます。手間はかかりますが、オーブンさえあれば誰でもできます。ぜひ、一度にたくさん作ってみてください。乾燥しているのでも、密閉容器に入れておけば常温で保存できます。半年ほど放置していても問題ありません。この乾燥した生姜は、そのまま食べてもよし、お味噌汁や料理に



入れてもよし、お茶に入れてもよし。携帯すればいつでも食べられます。

Q12 幾嶋院長は「手相と漢方」という著書があると聞きました。

A 東洋医学では古代から精神分析が行われていたようです。それが五臓論ですが、現代精神医学のエゴグラムでは潜在意識を5つに分類しています。東洋医学で五臓に宿るとされる魂が、それぞれいろいろな感情と関係し、エゴグラムと比べると、それらが5つの潜在意識に相当することが分かります。一方手相では指の付け根の部分を「丘」と表現し、太陽系の星の名前がついています。まさに陰陽五行が手のひらに展開されているのです。手のひらに展開された陰陽五行とそれが示す五臓の感情の関係を紐づけると、その人の心理状態が分析できて、どのような心理状態からその病気に至ったのが理解できるようになり、人に寄り添う治療が可能になります。漢方の診察は患者の潜在意識との対話です。手相を正確に読み取ること、その人自身の心理状態と症状との関係を明らかにし、解決の糸口を見つけることができます。手は口ほどにものを言うのです。高血圧には降圧剤、糖尿病には血糖降下剤という決まりきった治療ではなく、その人にしか通用しないオーダーメイドの医療を行うことができるのが漢方の魅力です。