

「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

寒い季節になると手足が冷たくなり、しばしば「冷え性」と呼ばれる症状に悩まされる方が多いと思います。冷え性は単なる寒さによるものだけではなく、実は血流障害が原因であることが少なくありません。今日はそのメカニズムと対策についてお話しします。

冷え性は、特に手足が異常に冷たく感じる状態を指します。通常、血液が全身に適切に循環することで、カラダの各部位が温かく保たれます。何らかの理由で血流が悪くなると、末端部分（手足など）への血液供給が不足し、冷えを感じるようになります。

血流障害の原因として、運動不足、喫煙、寒冷環境、栄養不良、ストレスが挙げられます。ストレス、喫煙や寒冷環境は血管が収縮することで血流が悪くなるため、なるべく禁煙を心がけ、ウォーキングや軽いジョギングなど、20分程度の持続した運動を習慣化する

ことで、血流が改善します。

注目されるのは、冷え性対策の強い味方、「筋肉」です。筋肉は、私たちのカラダを支えると同時に、体温をつくり出します。筋肉量が増えると基礎代謝は上がり、減ると落ち、体温を維持できなくなってしまいます。

筋肉の中には無数の血管が走っています。そこに血液を巡らせることで熱を産生させます。筋肉の妻さは、熱を貯めることができる場所。

寒い日にランニングをすると、半袖でも寒くないくらいカラダがぼかぼかしてくる経験があるでしょう。これは「熱をカラダにため込んでくれている」筋肉のなせる技の一つなのです。

また、栄養不良になると血流の質が悪化し、細胞が生まれ変わるスピードが遅くなり、免疫力や新陳代謝

「布団の中でも手足が冷たい人」 が寿命を延ばす方法 ③

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



が低下します。本来、代謝されるはずの細胞がいつまでたっても代謝されずに残ってしまいます。古い細胞は何かしらの悪さをしたり、外敵にいと簡単にやられることも起こります。

鉄分やビタミンEを含む食品を積極的に摂取しましょう。バランスの取れた食事も大切ですが、多く食べればよい、というものではなく、適量の食事も心がけるようにしましょう。

ストレス管理：リラクゼーションや趣味の時間を大切にして、ストレスを軽減しましょう

冷え性は放置すると慢性的な疲労や免疫力の低下を引き起こすこともあります。健康な生活習慣を心がけ、血流を改善することで冷え性を予防・改善しましょう。

血流障害が原因である冷え性を放っておくのではなく、負のスパイラルで病気になる前の対策が重要になります。



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女の子育てと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