

「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

冷えるからといって重ね着したりするよりも、筋肉を使って運動したほうがベターです。

そのほうが持続的にカラダを温めてくれます。

血流によって産生される熱と、熱をしばらくカラダの中に留める筋肉とのタッグによって、筋肉がある人ほど運動によりカラダがより早く温まります。

冷え性が女性に多いことも、この筋肉と関係しています。女性の筋肉量は男性より少なく、とくに上半身は男性の半分しかないといわれています。女性は、外気温によって体温が左右されやすく、脂肪がお腹に付きやすいのです。脂肪は、夏は温かく冬は冷たいというあまりありがたくないお布団になりがちです。つまり、冷え性の対策にはほとんど役に立たないのです。

妊娠経験のある女性は骨盤が歪み、出産後もお腹の筋肉が引き伸ばされたままで、筋肉が正しく機能していないことも少なくありません。

このように女性ならではの理由から、下腹部の血流が悪くなり、冷え性になるケースも多いのです。

自分の冷え性のタイプによって「証」が変わる

一概に冷え性といっても、どこが冷えているのかで対策は変わります。漢方では、漢方薬を処方する根拠となる症状のことを「証」といいます。

血の巡りについての対策を得意としている漢方ですが、冷えている場所によって証は変わり、処方される漢方薬も変わってきます。

「布団の中でも手足が冷たい人」 が寿命を延ばす方法 ④

— 女性に冷え性が多いのも、
筋肉量と関係している

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



冷え性だと感じている人は、まずは自分の冷えが次の4つのタイプのどれかを知りましょう。

手足の末端が冷える「末端タイプ」、下半身の血流が悪くなって冷えを感じる「下半身タイプ」、おへその上が冷える「へそ上内臓タイプ」、おへその下が冷える「へそ下内臓タイプ」。これら4つのタイプをミックスした、複合型の冷え性もあります。

冷えといえば温めることと思いがちで、手足の先が冷える末端タイプでは、靴下の2重、3重履きなどで対策する人も多いと思います。しかしながら冷えている場所を温めるだけではなく、それぞれの場所別に冷えの原因になっている元を温めることが、根本的な漢方薬による冷え性の対策になります。

次号で詳しくお話しします。

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。

◎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)

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠